Julia Kolozsvari

10 paşi pentru a deveni o femeie plină de încredere în sine

anima animus

Julia Kolozsvari

10 PAȘI PENTRU A DEVENI O FEMEIE PLINĂ DE ÎNCREDERE ÎN SINE

Atunci când cineva îți spune că un lucru este imposibil,
se referă, fără să-și dea seama,
la propriile sale limitări, care nu sunt
și nici nu trebuie să fie ale tale!



Copertă: Sorin Baciu
Tehnoredactare: Ioana Plăvițu

Autoarea dorește să mulțumească
DR. MIHAI JITIAN, Veronei Muntean și lui Ionuț Pană
pentru ajutorul acordat la realizarea acestei cărți.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

KOLOSZVARI, JULIA
10 pași pentru a deveni o femeie plină de încredere în sine /
Julia Kolozsvari. - Cluj-Napoca : Anima Animus, 2010
ISBN 978-606-92374-1-0

159.923.2

tel. 0726.31.24.64
e-mail: anima_animus_ro@hotmail.com

Pentru iubitul meu,
care mă vede clipă de clipă
cea mai frumoasă femeie din univers
şi a cărui iubire fără margini mă ajută
să mă descopăr, să înfloresc şi să-mi doresc
mereu să fiu mai mult...



Cuprins

10 PAȘI pentru a deveni o FEMEIE plină de ÎNCREDERE ÎN SINE

Atunci când cineva îți spune că un lucru este imposibil,
se referă, fără să-și dea seama,
la propriile sale limitări, care nu sunt
și nici nu trebuie să fie ale tale!



Datorită contextului actual în care ne trăim viața, un număr foarte mare de femei „mor" înainte de vreme. Aceasta se petrece în mare măsură din cauza grijilor, frustrărilor şi neîmplinirilor pe toate planurile cu care ele se confruntă.

Lipsa încrederii în sine contribuie într-o foarte mare măsură la această stare deoarece ea poate inhiba total sau parţial toate impulsurile noastre de a lupta pentru ceea ce ne dorim cu adevărat şi de a manifesta toată frumuseţea şi bogăţia de calităţi sublime care există în noi.

Adeseori te confrunţi cu faptul că dorinţele şi aspiraţiile tale sunt etichetate de ceilalţi ca fiind imposibil de realizat/obţinut şi aceasta, în lipsa unei puternice încrederi în tine însăţi, te poate descuraja enorm. Trebuie să ştii însă că acele persoane îţi vorbesc din prisma propriilor lor limitări, care nu sunt şi nici nu trebuie să fie şi ale tale.

Dă la o parte valul iluzoriu al neputinţei şi nevoia constantă de a primi aprobări din partea celorlalţi pentru a-ţi urma visurile şi descoperă că ascunzi în tine resurse nelimitate care te pot ajuta să trăieşti viaţa pe care ţi-o doreşti şi pe care o meriţi.

Încrederea în sine este o calitate esenţială pentru a avea o viaţă împlinitoare. Din nefericire însă, majoritatea dintre noi ne confruntăm cu carenţe mari la acest nivel.

Auzim atât de des afirmaţia: „Sunt timidă." În realitate, timiditatea nu reprezintă un fel de a fi, ci un mod de a acţiona, iar persoanele care folosesc această afirmaţie ca pe o scuză nu fac altceva decât să se complacă în acea stare de neputinţă, neştiind că în realitate AVEM ÎNTOTDEAUNA DE ALES. La fel cum alegem să fim timide (este alegerea noastră, fie că suntem sau nu conştiente de aceasta) la fel putem alege să debordăm de încredere.

Diferenţa dintre o persoană plină de încredere şi o alta timidă constă în obiceiurile lor diametral opuse. Această carte te va ajuta mai întâi să conştientizezi şi apoi să elimini obiceiurile nocive ale neîncrederii şi timidităţii şi să le înlocuieşti cu cele benefice ale unei încrederi debordante.

Încrederea în sine nu este nici tupeu, nici îngâmfare, nici atitudinea penibilă că ţi se cuvine orice, nici infatuare, ci este acea „putere" care vine din conştientizarea tuturor comorilor care există în noi, din iubirea de sine, respectul faţă de noi înşine, şi nu în ultimul rând, din încrederea în Dumnezeu.

Dacă crezi că încrederea ta depinde de felul cum arăţi, de cât eşti de frumoasă, inteligentă sau plină de calităţi, te înşeli. Poţi vedea chiar în jurul tău femei deosebit de frumoase şi înzestrate, dar care paradoxal nu cred în ele însele, şi femei care aparent au foarte puţin, dar totuşi debordează de încredere.

La baza tuturor marilor succese indiferent de domeniu s-a aflat întotdeauna o încredere deplină. Ştii ce te deose-

beşte pe tine de toţi aceia care au reuşit? Potenţial, absolut nimic.

De multe ori poate te-ai păcălit spunându-ţi că nu ai timpul necesar pentru a-l investi în dezvoltarea încrederii în tine, fiind mereu bombardată de numeroase alte lucruri aparent mai stringente: copii, familie, serviciu etc. Însă, timpul şi energia investite în cultivarea încrederii în sine sunt direcţionate implicit în îmbunătăţirea calităţii vieţii tale în general. Este ca şi cum ai spune: „Nu am timp să îmi fac viaţa fericită şi împlinitoare!"

Nu contează vârsta, statutul social, eşecurile cu care te-ai confruntat până în prezent, aspectul fizic, potenţialul intelectual etc.; niciodată nu este prea târziu să îţi dezvolţi încrederea în sine şi să începi să îţi valorifici potenţialul extraordinar cu care eşti cu siguranţa înzestrată.

Procesul transformării însă nu este întotdeauna uşor. Este de regulă nevoie de mult curaj şi perseverenţă pentru a putea să îţi modelezi viaţa aşa cum îţi doreşti. În calea ta pot apărea o multitudine de obstacole – reale sau imaginare – pe care, dacă doreşti să atingi reuşita, trebuie să le depăşeşti, indiferent de dificultatea lor.

Pe parcursul acestei cărţi te vei familiariza cu diferite concepte, sfaturi, relatări şi exerciţii care au menirea de a-ţi revela complexitatea noţiunii de încredere în sine şi care de asemenea te vor ajuta să o trezeşti şi să o dezvolţi şi în fiinţa ta.

Pe lângă acestea, vocea inimii şi intuiţia cu care eşti înzestrată nativ ca femeie te vor călăuzi către desăvârşire. Trebuie doar să le urmezi...



1 Primul pas

Descoperă ce te motivează!

În cazul de față, motivația definește ansamblul motivelor care determină modul nostru de a acționa, luarea unei hotărâri precum și toate acțiunile realizate în consecință în vederea dobândirii încrederii în sine.

Te întrebi probabil de ce descoperirea ansamblului motivațiilor tale reprezintă primul pas în demersul dezvoltării încrederii în sine?

În foarte multe cazuri, femeile nu știu ce își doresc sau ce le determină să facă anumite lucruri. Aceasta le dispersează atenția, focalizarea și energia, fiindu-le apoi aproape cu neputință să găsească și să atingă un obiectiv.

Atunci când știi ce vrei și de ce vrei acel lucru, toată atenția și resursele tale sunt direcționate în vederea obținerii a ceea ce îți dorești și astfel succesul este garantat. De asemenea, când în drumul tău întâmpini dificultăți și ai tendința să renunți, reamintirea motivațiilor îți poate da imboldul și energia de a merge mai departe și de a depăși orice obstacol.

Ce te poate motiva?

1 Dorința sau nevoia de a scăpa de situațiile care induc tensiune sau stres;

Acestea generează însă motivație doar atât timp cât sunt nesatisfăcute.

De exemplu:



Serviciul Mirelei presupune printre altele să vorbească în public. Deoarece nu are încredere în ea, de fiecare dată înainte de a face acest lucru devine tensionată și stresată. Este însă conștientă de faptul că, dacă ar avea încredere în ea, vorbitul în public ar putea deveni chiar o plăcere. În acest caz, motivația Mirelei de a face tot ceea ce este necesar pentru a fi mai încrezătoare își găsește sursa în tensiunea și stresul pe care dorește să le evite.

2 Percepțiile de plăcut sau neplăcut/dureros pe care le ai în anumite situații;

Senzațiile de plăcere și durere sunt universale și se numără printre cele mai puternice.

Ca urmare, atât ființele umane cât și animalele caută la modul instinctiv plăcerea și evită durerea cu orice preț.

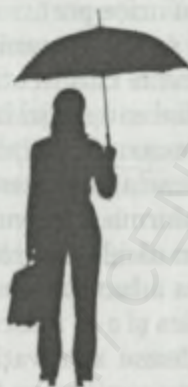
La ființele umane (în special la femei) se poate manifesta însă în unele cazuri nefericite o anomalie cunoscută sub numele de masochism. Contextul familial sau social în care aceste femei au crescut și care, în unele cazuri, mai au încă obiceiul de a reprima și minimaliza femeia, au determinat în ele o anumită tendința de a se conforma și uneori de a se complace în suferință, chiar și atunci când o simplă decizie sau un act minim de curaj ar putea aduce o mare transformare în viața lor. Pentru a se justifica și a-și masca problemele reale, asemenea femei își găsesc motivații negative, cum ar fi: fericirea copiilor (deși un copil nu va fi niciodată fericit într-o familie cu probleme!), „gura lumii" (deși „gura lumii" va vorbi oricum), ideea că o femeie trebuie „să tacă" și „să se sacrifice" etc. Aceste așa-zise motivații ascund de fapt alte aspecte, de cele mai multe ori neconștientizate, și anume: lipsa încrederii în sine, fricile de diferite naturi, neasumarea responsabilităților etc.

Un exemplu de situaţie care ar putea deveni o motivaţie puternică în vederea dobândirii încrederii în sine este eliminarea violenţei domestice.

În România numărul cazurilor de violenţă domestică este încă foarte mare. Surprinzător este însă faptul că în majoritatea acestor cazuri femeilor le este frică să ia atitudine.

De exemplu:





Dorina, o femeie în vârstă de 40 ani şi mama unei adolescente, este agresată fizic de către soţul ei aproape săptămânal, de aproape 20 de ani de căsătorie. Ea este frumoasă, inteligentă şi are un serviciu bine plătit. Întrebată de ce continuă să se complacă în această stare înjositoare, ea a răspuns: „Nu ştiu dacă m-aş putea descurca singură. Pe lângă aceasta imaginează-ţi ce ar zice oamenii... Nu vreau ca fiica mea să fie afectată de un divorţ. Ar suferi prea mult." Din dialogul care a urmat a reieşit însă cât se poate de clar faptul că Dorina ar putea să se descurce cât se poate de bine şi singură cu mijloacele pe care le avea la dispoziţie şi cu ajutorul părinţilor ei, că fiica ei ar fi mai fericită fără tatăl agresiv în preajmă (ea fiind de fapt traumatizată de tot ceea ce văzuse acasă în decursul timpului). Prin urmare, adevăratele motive care o făceau să rămână alături de soţul ei erau masochismul şi lipsa acută a încrederii în sine.

O femeie aflată în această situaţie nefericită îşi poate dori să devină foarte încrezătoare în sine pentru a impune respectul cuvenit, iar dacă aceasta nu este cu putinţă, măcar pentru a avea curajul şi puterea necesară de a se desprinde din locul care îi provoacă atât de multă durere şi suferinţă.

3 **Speranţele sau expectativele că am putea primi sau obţine ceea ce ne dorim.**

Putem constata cu uşurinţă atuurile pe care le au femeile pline de încredere în ele: au succes pe toate planurile, au parte de bărbaţii pe care şi-i doresc, depăşesc cu uşurinţă momentele dificile, li se deschid toate porţile, au impact atunci când vorbesc sau apar într-un loc, sunt admirate, se pot manifesta aşa cum simt etc.

Dacă ne dorim şi noi toate aceste lucruri şi încă mult mai mult, putem folosi drept motivaţie această viziune anticipativă a vieţii noastre ideale.

În vederea dobândirii încrederii în sine ne putem folosi cu inteligenţă de oricare dintre aceste tipuri de motivaţii, indicat este însă să urmărim să le cultivăm pe cele pozitive, benefice, care să ne „încarce" cu fericirea anticipativă a succesului nostru. Mergând pe acest principiu, motivaţiile noastre ar trebui să fie legate aşadar de starea de realizare în direcţia sau în direcţiile în care noi aspirăm să fim împlinite, şi nu „fuga" de situaţiile dureroase, jenante sau stresante.



2

PASUL AL DOILEA

DESCOPERĂ CE ESTE ŞI CE NU ESTE ÎNCREDEREA ÎN SINE

Dacă am face un experiment şi am întreba un anumit număr de femei care este definiţia încrederii în sine, am descoperi că răspunsurile vor fi foarte diferite, deşi poate că ar conţine toate aceeaşi esenţă, ele evocând diferite sentimente şi automatisme asociate subconştient termenului definit.

De foarte multe ori încrederea în sine este confundată cu unele tendinţe negative cum ar fi tupeul, aroganţa, importanţa de sine, beligeranţa etc. Ca urmare, pentru a lărgi perspectiva de abordare a noţiunii de încredere în sine, în vederea unei înţelegeri cât mai profunde, vom începe acest demers într-un mod oarecum mai neobişnuit: vom arăta ce NU este de fapt încrederea în sine.

TUPEUL ≠ ÎNCREDEREA ÎN SINE

Din păcate, sunt numeroase situaţiile în care asistăm direct sau indirect la scene ale căror protagoniste sunt femei pline de îndrăzneală obraznică, impertinenţă, cutezanţă, neruşinare, atitudini sinonime tupeului. Ele au impresia total greşită că au încredere în sine şi, ca o consecinţă „firească", îşi permit să interacţioneze cu ceilalţi în acest mod şi pe acest nivel.

Dimpotrivă, o autentică încredere în sine este însoţită întotdeauna de bunul simţ care nu te lasă să treci unele limite. Ea aduce de asemenea o stare autentică de umilinţă. Numai oamenii puternici şi plini de încredere pot fi cu

adevărat umili. Tupeul plin de orgoliu este în realitate un simptom al slăbiciunii interioare şi al lipsei încrederii.

AROGANȚA ≠ ÎNCREDEREA ÎN SINE

Atitudinea mândră şi dispreţuitoare pe care o are o persoană care se crede superioară celorlalţi trădează mai degrabă diferite complexe de superioritate, nicidecum controlul şi puterea încrederii în sine, care vin din conştientizarea propriilor înzestrări.

IMPORTANȚA DE SINE ≠ ÎNCREDEREA ÎN SINE

Importanţa de sine determină unele persoane să acţioneze şi să se comporte într-un mod agresiv şi dizarmonios, ca şi cum totul li s-ar cuveni. Ele se cred centrul universului, iar în mintea lor universul nu are altceva mai bun de făcut decât să le servească.

Încrederea în sine îţi aduce convingerea că meriţi tot ceea ce este mai bun în viaţa ta, că eşti unică şi deosebită în felul tău, însă aceste convingeri lăuntrice nu sunt niciodată murdărite de un orgoliu exacerbat, aşa cum se petrece în cazul importanţei de sine.

BELIGERANȚA ≠ ÎNCREDEREA ÎN SINE

Aici putem da exemplul aşa-numitelor „fete rele", care sunt mereu răzvrătite, „supărate", agresive şi sfidătoare. Ele cred că prin această stare de „luptă" (cu sistemul, cu familia, cu şcoala, cu bărbaţii etc.) dau dovadă de nonconformism, de spirit „revoluţionar" şi, „evident", de încredere în sine.

Dimpotrivă, adevărata încredere în sine îţi oferă abilitatea de a trece uşor prin situaţiile neplăcute pe care ţi le oferă viaţa, de a obţine într-un mod rapid lucrurile pe care le doreşti şi, nu în ultimul rând, de a avea interacţiuni armonioase cu ceilalţi, aceştia simţindu-se întotdeauna bine în preajma ta.

Acum, după ce am înţeles ce NU este încrederea în sine, să ne focalizăm pe ceea ce este ea.



Există numeroase definiţii ale încrederii în sine. Toate acestea pot fi însă sintetizate într-un mod simplu într-o singură idee:

> Încrederea în sine reprezintă atitudinea care permite unei femei (în cazul nostru) să-şi aprecieze într-un mod optimist şi creator, dar totodată realist, talentele şi înzestrările individuale.

Încrederea în sine se corelează la rândul ei cu alte concepte cum ar fi:

Imaginea de sine

Imaginea de sine este definită de modul în care ne percepem propria noastră fiinţă în ansamblul caracteristicilor care o conturează: fizice, psihoemoţionale, mentale şi spirituale.

Stima de sine

Stima de sine reprezintă modul în care ne evaluăm pe noi înşine, precum şi conştientizarea propriei noastre valori. Include de asemenea gradul de confort pe care îl avem faţă de persoana noastră precum şi aprecierea a cât de mult merităm fericirea şi succesul în viaţa noastră.

Sentimentul de apartenenţă

Te poţi simţi acceptată şi respectată de către ceilalţi sau dimpotrivă, respinsă şi marginalizată.

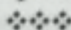
Competenţa

Competenţa se referă în acest caz la încrederea în capacitatea noastră de a obţine lucrurile dorite, de a rezolva probleme sau situaţii dificile şi de a lua decizii.

Încrederea în sine fără competență nu are un fundament. Pentru a înțelege mai bine acest lucru vom folosi următorul exemplu: o adolescentă se urcă la volanul unei mașini și dorește să o conducă fără a fi luat în prealabil lecții de condus, bazându-se doar pe ce a văzut la alți șoferi. Chiar dacă ea poate să aibă o încredere uriașă că va reuși, în lipsa competenței această încredere în sine nu este bazată pe ceva real, ba mai mult decât atât, îi poate pune viața în pericol.

Pe de altă parte, competența ce este lipsită de încredere în sine poate genera inacțiune și complacere în anumite situații neplăcute, din cauză că nu avem curajul și încrederea necesară pentru a acționa în direcția dorită.

Așadar, competența combinată cu încrederea în sine este metoda cea mai sigură pentru a atinge succesul!



Încrederea în sine este o stare complexă, ce poate fi asemănată cu o țesătură creată și susținută de mai multe „fire"; aceste „fire" sunt caracteristicile menționate mai sus, la care se mai pot adăuga și alte aspecte, cum ar fi:

✦ starea de forță interioară – fie că vorbim de o putere vitală, erotică, afectivă, mentală sau spirituală, fie că vorbim de controlul asupra reacțiilor și emoțiilor noastre, de rezistența la stres, de presiune sau efort, șamd;

✦ starea de umilință;

✦ curajul care îți permite să-ți depășești fricile și limitările, să-ți asumi riscuri, să acționezi decisiv;

✦ starea de deschidere: către noi și multiple oportunități, către universul care ne înconjoară sau față de ceilalți. Încrederea în sine este mereu corelată cu o INTERACȚIUNE armonioasă cu tot ceea ce ne înconjoară, ea fiind un proces cu două direcții simultane de manifestare: de la interior către exterior și de la exterior către interior. Închiderea și închistarea blochează fluxurile de energie armonioasă dintre noi și ceea ce ne înconjoară și invers,

ducând la fragmentare şi la scindare lăuntrică.

✦ credinţa în Dumnezeu: ca o regulă generală, persoanele care cred în existenţa lui Dumnezeu pot învăţa mult mai uşor decât cele atee să manifeste o profundă şi autentică încredere în sine, deoarece credinţa sau încrederea în Dumnezeu poate genera cu uşurinţă în fiinţa noastră o stare de încredere în sine foarte puternică, adesea de nezdruncinat, prin intermediul căreia ne vom putea realiza cele mai importante şi mai măreţe ţeluri la care aspirăm.

Pe lângă aceste elemente de ordin general, în cazul unei femei intervin şi altele, mai particulare, care-i sunt în întregime specifice şi anume: starea de feminitate, receptivitatea şi sensibilitatea, magnetismul feminin, trezirea erotică etc.

NIVELURILE ÎNCREDERII ÎN SINE

Există patru niveluri de bază ale dezvoltării încrederii în sine. Ele au ca fundament gradul de conştientizare şi de asimilare a procesului încrederii în sine.

★ NIVELUL 1

Persoanele care se află pe acest nivel sunt aproape total lipsite de încredere în sine; ba, mai mult decât atât, ele nici măcar nu consideră că poate exista o altă condiţie în afara celei în care ele trăiesc.

Astfel, ele nu conştientizează cât de benefică şi de transformatoare ar putea fi pentru toate aspectele vieţii lor dezvoltarea încrederii în sine.

★ NIVELUL 2

În această categorie se înscriu persoanele care îşi conştientizează timiditatea, diferitele temeri şi lipsa încrederii în sine. Acesta este primul pas în vederea

transformării. La acest nivel avem posibilitatea de a alege, de a face ceva pentru a da vieţii noastre cursul dorit de noi.

★ NIVELUL 3

Persoanele aflate la acest nivel ştiu din punct de vedere teoretic aproape totul despre ce înseamnă şi despre ce presupune încrederea în sine, ele punând de asemenea, mai mult sau mai puţin, această cunoaştere în aplicare, însă într-un mod „gândit" (sau, altfel spus, oarecum rigid şi programat). Pasul următor este ca acest mod de a gândi şi de a acţiona să devină firesc, întocmai ca un obicei adânc înrădăcinat.

★ NIVELUL 4

Aici nu mai este nevoie să te gândeşti cum să aplici tot ce ştii despre încrederea în sine pentru că totul curge... de la sine. Încrederea totală în sine a devenit acum un obicei minunat, un adevărat fel de a fi (o „a doua natură" a noastră) şi ea ne impregnează – chiar fără să mai trebuiască să fim mereu atente sau să ne gândim mereu la aceasta – toată viaţa noastră.

EXTINDE-ŢI ÎN PERMANENŢĂ ZONA DE CONFORT

Zona de confort reprezintă acel perimetru în care ne simţim stăpâne pe situaţie şi în care debordăm de încredere în sine. Aceasta poate fi mai limitată sau poate cuprinde vaste zone de manifestare. De exemplu, o doamnă doctor de succes se simte plină de încredere în sine cu pacienţii ei sau chiar şi în situaţiile uneori foarte dificile care îi pot apărea la locul de muncă, deoarece domeniul ei de activitate şi locul în care îl desfăşoară fac parte din zona ei de confort. Aceeaşi doamnă doctor însă poate să simtă că îi fuge pământul de sub picioare – spre exemplu, într-o emisiune televizată la care ea participă în calitate de invitat – deoarece această situaţie depăşeşte zona ei de confort.

Este foarte important să avem constant în vedere:

dezvoltarea, transformarea şi evoluţia noastră. Aceasta presupune să ne dorim în permanenţă mai mult de la noi şi de la viaţă.

Ca exerciţiu practic, ne putem nota pe o foaie de hârtie, în urma unei analize cât se poate de obiective, tot ceea ce include zona noastră de confort. Apoi, vom urmări să o extindem treptat. De exemplu, dacă zona ta de confort nu include intrarea în vorbă cu o persoană necunoscută, îţi poţi depăşi această limitare „luând taurul de coarne". În fond şi la urma urmei, ce ai de pierdut? Vei descoperi astfel satisfacţia lăuntrică şi încrederea care vin cu fiecare pas înainte.

Unele dintre voi vă întrebaţi probabil cum aţi putea la modul concret realiza aceasta. Iată care sunt paşii esenţiali în acest sens:

1 precizarea clară a direcţiei în care dorim să ne lărgim zona de confort;

2 căutarea mijloacelor necesare sau a procedeelor de transformare lăuntrică pe care trebuie să le folosim;

3 acţiunea adecvată şi perseverenţa;

4 obţinerea rezultatelor dorite;

5 PERMANENTIZAREA efectelor obţinute.

Revenind la exemplul anterior, să presupunem din nou că zona noastră de confort nu include interacţiunea cu persoane străine, din cauză că ne simţim intimidate şi complexate în prezenţa lor. În acest caz:

1 Ne propunem să ne extindem zona de confort pentru a nu mai avea această problemă.

2 Ne propunem ca în fiecare zi să comunicăm cu o persoană străină la magazin, în mijloacele de transport în comun, la serviciu, la petreceri etc.

3 Ne angrenăm într-un mod perseverent, sistematic şi armonios şi începem efectiv să interacţionăm cu persoane străine nouă. Dialogurile nu trebuie să fie de lungă durată, ele având doar rolul de a crea în noi deschiderea necesară precum şi depăşirea fricii care stă la baza problemei noastre.

4 Apar primele rezultate, care apoi sunt din ce în ce mai ample şi mai sigure (ne este din ce în ce mai uşor să interacţionăm cu ceilalţi, nu mai simţim tensiune în zona stomacului sau emoţii necontrolate, ne încântă starea de libertate pe care o simţim etc.).

5 Permanentizarea este faza în care procesul depăşirii fricii şi a timidităţii este acum pe deplin realizat. Încrederea în sine şi curajul care s-au trezit în fiinţa noastră ca o consecinţă a eforturilor noastre anterioare ne aparţin. Interacţiunea cu persoanele străine nouă NU NE MAI SOLICITĂ VREUN EFORT (ceea ce desigur nu înlătură nevoia de a aplica în mod constant lărgirea zonei de confort şi de a o îmbogăţi mereu cu noi nuanţe şi aspecte). Ceea ce este specific acestei etape finale este că dispare aproape complet senzaţia de efort, rămânând numai curiozitatea, dorinţa de a şti mai mult, de a ne perfecţiona, precum şi sentimentul de joc. Calităţile trezite sunt acum ale noastre, fac parte din bagajul nostru de înzestrări, ne definesc într-o anumită măsură şi ne ajută apoi să asimilăm alte domenii similare, într-o creştere care, ca să parafrazăm, are un început, dar este fără de sfârşit.

Această extindere permanentă a zonei de confort este o direcţie foarte rodnică de acţiune şi de evoluţie şi merită să investim timp şi energie în ea.

PRECIZĂM ÎNSĂ FOARTE CLAR CĂ NICIODATĂ NU VOM URMĂRI SĂ INCLUDEM ÎN EXTINDEREA ZONEI NOASTRE DE CONFORT SITUAŢII CU ADEVĂRAT PERICULOASE, CARE NE-AR PUTEA GENERA ACCIDENTE

ŞI PROBLEME FOARTE GRAVE, CUM AR FI REALIZAREA DE CASCADORII NEBUNEŞTI ORI ACŢIUNI INCONŞTIENTE CARE NE-AR PUTEA COSTA FOARTE SCUMP SAU AR PUTEA AVEA CONSECINŢE DEZASTRUOASE!

CE POATE DETERMINA ÎN GENERAL LIPSA ÎNCREDERII ÎN SINE?

Cauzele lipsei încrederii în sine sunt foarte variate şi complexe.

În copilărie, mediul familial îşi pune amprenta într-un mod hotărâtor asupra conturării şi dezvoltării personalităţii copilului. Deşi rolul lor este acela de a proteja, învăţa şi ajuta copilul să atingă şi să-şi manifeste plenar potenţialul cu care este înzestrat, în multe situaţii, din cauza unei lipse de educaţie în acest sens, părinţii îi inhibă personalitatea, transferă asupra lui propriile frici şi neputinţe şi încearcă să-l modeleze conform aşteptărilor lor.

De câte ori nu am auzit expresii de genul: „Vino cu picioarele pe pământ!", „Aşa ceva nu se poate", „Fii realistă!", „Ce-o să zică lumea?!", „Lasă-mă pe mine, tu nu poţi!", „N-ai nicio şansă!" etc., sau de câte ori ni s-a interzis să ne urmăm micile sau marile vise, din cauză că ele nu coincideau cu planurile pe care părinţii le aveau pentru noi? Cu siguranţă ei au fost animaţi de cele mai bune intenţii şi nu făceau altceva decât să urmeze un tipar clasic al părinţilor nefamiliarizaţi cu noţiuni ce ţin de psihologia copilului, însă repercusiunile au fost de multe ori dezastruoase în ceea ce priveşte dezvoltarea încrederii în sine.

Ultimele studii arată că părinţii prea exigenţi, prea protectori sau prea critici inhibă dezvoltarea încrederii în sine la copiii lor, aceştia simţindu-se apoi, la maturitate, inferiori şi incapabili.

Pe de altă parte, copiii ai căror părinţi le oferă iubire, înţelegere şi sprijin necondiţionat, fiind mai toleranţi cu greşelile pe care aceştia le fac (spre exemplu, în loc să îi pedepsească, îi ajută să înveţe din situaţia respectivă), dezvoltă o stare de acceptare şi de iubire de sine, calităţi care sunt indispensabile pentru încrederea în sine. Chiar ca şi adult, dacă eşti pedepsită de fiecare dată când încerci să faci ceva şi eşuezi, după câteva situaţii de acest gen nu vei mai avea dorinţa nici măcar de a încerca să faci acel lucru.

Este nevoie aşadar de foarte multă înţelepciune şi moderaţie în ceea ce priveşte educaţia unui copil.

Şcoala îşi pune la rândul său cel puţin la fel de puternic amprenta asupra personalităţii copilului. Învăţătorii şi profesorii exercită autoritate şi presiune asupra elevilor şi le oferă modele comportamentale.

În urmă cu câteva decenii, în SUA s-a realizat un studiu având ca scop identificarea rolului convingerilor ferme şi a aşteptărilor în performanţele unor elevi. A fost selectată o învăţătoare căreia i s-a spus că în acel an va avea o clasă formată din elevi de elită. În realitate însă aceştia au fost selectaţi aleator, fără o verificare prealabilă a competenţelor lor. La sfârşitul anului, învăţătoarea povestea cu încântare despre uşurinţa cu care a lucrat cu elevii, despre dorinţa lor imensă de a asimila cât mai multe informaţii, despre rezultatele remarcabile obţinute de ei etc. În următorul an, aceleiaşi învăţătoare i s-a spus că va avea o clasă formată din elevi foarte slabi la învăţătură. Şi în acest caz însă elevii au fost selectaţi ca şi în cazul anterior. La sfârşitul anului şcolar, învăţătoarea îşi amintea cu tristeţe dificultăţile pe care le-a întâmpinat în predarea lecţiilor, lipsa de interes a elevilor, rezultatele lor deosebit de slabe etc.

Rezultatele acestui studiu au fost tulburătoare. Ele au subliniat hiper-receptivitatea copiilor faţă de proiecţiile, aşteptările şi convingerile ferme ale celor care au o poziţie de autoritate asupra lor şi exercită o oarecare presiune.

Pe de altă parte, copiii au tendinţa de a râde şi de a glumi pe seama celorlalţi atunci când aceştia sunt diferiţi de ceea ce ei percep ca fiind obişnuit. Aceasta inhibă considerabil încrederea în sine şi chiar dezvoltă unele complexe de inferioritate la copiii batjocoriţi.

La acestea se mai adaugă sistemul rigid de educaţie din ţara noastră, care în loc să stimuleze talentele şi aptitudinile copilului, urmează un program fix de materii. Astfel, un copil foarte bun la desen, în loc să fie remarcat din timp şi tot programul lui educaţional să aibă ca bază dezvoltarea acestei aptitudini cu totul speciale pe care o are, va urma programa clasică, cu riscul foarte ridicat de a-şi neglija tot mai mult talentul cu care a venit înzestrat. Dacă nu va fi bun la materiile „de bază" şi nu va lua note bune la ele, acest copil va fi complexat, lipsit de încredere în sine şi nefericit, pentru că nu este lăsat să se ocupe de ceea ce i-ar face mai mare plăcere.

Din păcate, în România procentul copiilor stresaţi, nefericiţi şi lipsiţi de încredere în sine din cauza sistemului educaţional este foarte mare şi în permanentă creştere.

Societatea are contribuţia ei în ceea ce priveşte inhibarea încrederii în sine. Orice este neobişnuit este „arătat cu degetul" sau în unele cazuri condamnat. Eşti obligată adesea într-un mod tacit să te conformezi unor standarde care de multe ori nu au nimic de-a face cu bunul simţ sau cu valorile autentice, ci mai degrabă cu o tendinţă de uniformizare şi de îngrădire în anumiţi parametri mai mult sau mai puţin limitativi.

Pentru femei, prima experienţă amoroasă poate fi devastatoare dacă este trăită împreună cu un bărbat nepotrivit. Ea te poate complexa şi inhiba foarte mult, influenţându-ţi în mod negativ toate relaţiile viitoare şi modul general de raportare la sexul opus.

De asemenea, relaţiile cu bărbaţi care nu ne apreciază, care ne subestimează sau ne minimalizează şi care ne critică

mereu (toate acestea, de regulă, provenind din dorința lor de a se simți superiori și de a-și masca lipsa de putere lăuntrică!) ne vor distruge tot mai mult încrederea în sine, făcându-ne din ce în ce mai nefericite și mai neîmplinite.

Vestea bună este însă că totul se poate remedia și îmbunătăți! Indiferent de vârsta pe care o avem, indiferent de viața pe care am avut-o până în acest moment, avem posibilitatea ca, printr-un efort susținut, să ne reeducăm modul de a fi pentru a acționa în vederea dobândirii încrederii în sine și, implicit, pentru remodelarea întregii noastre vieți.

ÎNCREDEREA ÎN SINE VINE DIN INTERIOR ȘI NU CERE NICIODATĂ CONFIRMĂRI

Adevărata încredere în sine vine întotdeauna din interiorul nostru. Ea este o forță lăuntrică tăcută și eficientă care impune respect și prestanță. Ea nu cere confirmări și nici nu simte nevoia să se laude. Oamenii care se laudă mereu cu reușitele lor nu fac cel mai adesea altceva decât să-și mascheze diferitele sentimente de nesiguranță care îi apasă. Atunci când cineva vorbește într-un mod laudativ despre așa-zisa încredere în sine pe care el/ea ar avea-o, dovedește prin aceasta de fapt contrariul: o asemenea persoană încearcă în realitate, fără să-și dea seama, să se convingă pe el/ea însăși că ar avea această stare, spunându-le celorlalți. Prin urmare, abordarea specifică unei asemenea persoane este complet greșită. Încrederea în sine vine din interior: atunci când vom crede profund și autentic în noi înșine, și ceilalți vor crede automat în noi.

ÎNCREDEREA REALĂ ȘI AUTENTICĂ ÎN SINE NU CERE NICIODATĂ CONFIRMĂRI, DAR LE OBȚINE ÎNTOTDEAUNA.

Atunci însă când încrederea noastră în sine se află în plin proces de trezire și amplificare, manifestările ei vor decurge atât de la interior spre exterior cât și invers. Pe de

o parte, atunci când dobândim o oarecare stare interioară de încredere în noi, ea se va simţi şi se va manifesta în tot ceea ce facem, dându-ne eficienţă şi putere de impact, iar pe de altă parte, toate succesele, realizările şi *feedback*-urile pe care le primim în urma acţiunilor noastre inspirate sunt tot atâtea confirmări că suntem pe drumul cel bun, ele amplificându-ne şi mai mult încrederea în sine.

ÎNCREDEREA ÎN SINE TREBUIE PRIVITĂ CA UN PROCES GRADAT

Încrederea în sine nu se poate cumpăra, învăţa, ori asimila peste noapte. Ea este determinată de un complex de factori şi influenţează până în cele mai mici detalii viaţa noastră.

Nu a fost descoperită până în prezent nici o legătură între încrederea în sine şi ADN-ul nostru şi nimeni nu s-a născut cu o încredere în sine desăvârşită. Dobândirea încrederii în sine este deci un proces cumulativ şi gradat. În copilărie, acest proces se desfăşoară fără ca noi să-i acordăm importanţă sau să putem interveni într-un fel. Maturitatea însă ne oferă un cu totul al context, în care suntem libere să fim şi să devenim tot ceea ce ne dorim.

Procesul trezirii şi/sau al dezvoltării încrederii poate fi dificil deoarece, aşa cum vom vedea, el implică să ne mobilizăm întreaga fiinţă pentru a reuşi. Cu răbdare şi perseverenţă ne vom trezi şi ne vom amplifica tot mai mult această stare, până vom atinge culmile ei, şi atunci vom putea observa pe deplin diferenţa.

LIPSA ÎNCREDERII ÎN SINE

O femeie lipsită de încredere în sine va avea întotdeauna tendinţa de:

- a cere aprobări sau confirmări de la ceilalţi pentru aproape tot ce intenţionează să facă;

Această atitudine inconştientă îşi poate avea rădăcinile în copilărie când, de frica de a nu fi pedepsită sau certată, ea avea nevoie întotdeauna de acordul sau de susţinerea părinţilor pentru a face ceva. Aceasta ne-a inhibat fără îndoială spontaneitatea în acţiune. Nu ai cum să greşeşti atunci când nu faci nimic, sau nu ai cum să faci ceva greşit (din perspectiva părinţilor) din moment ce ai în permanenţă aprobarea lor. Ca urmare elimini toate posibilele motive pentru a fi pedepsită.

De-a lungul timpului părinţii pot fi înlocuiţi cu o altă autoritate, însă acest tipar subconştient de a acţiona ne poate umbri toată viaţa.

➡ Soluţia în acest caz este să ne asumăm pline de curaj şi responsabilitate vieţile – şi, la modul concret, toate acţiunile noastre. Chiar dacă uneori nu vom reuşi sau vom cădea la anumite probe ale vieţii, trebuie să avem încredere că ne vom putea şi ridica, iar dacă vom greşi, vom învăţa şi vom remedia.

- a cere prea mult de la ea însăşi;

Această atitudine poate degenera într-un fel de masochism. Acest tip de femeie îşi creează pretenţii exagerate de la ea însăşi, nu se ridică la înălţimea lor, iar apoi se blamează pentru aceasta. Ea va trăi astfel într-o permanentă stare de nemulţumire interioară care îi va înăbuşi aproape complet încrederea în sine.

➡ Soluţia în această situaţie este să învăţăm să ne acceptăm şi să ne iubim exact aşa cum suntem în acest moment, cu toate limitările şi defectele noastre, cu toate calităţile şi cu toată frumuseţea care există în fiecare din noi şi să nu ne autopedepsim pentru că nu suntem (deocamdată) aşa cum ne dorim. Dacă dăm dovadă de răbdare şi perseverenţă vom atinge cu siguranţă idealul pe care ni-l

dorim, chiar şi atunci când aceasta ne pare a fi imposibil.

❦ a fi negativistă şi pesimistă;

O asemenea femeie va avea mereu tendinţa de a minimaliza partea pozitivă şi de a maximiza partea negativă a vieţii ei. Cu alte cuvinte, ea va vedea mereu „partea goală a paharului". Nu va recunoaşte niciodată că este pesimistă, ci va spune că este „realistă", dar „realismul" în cazul ei va fi mereu umbrit de atribute ale răului, ale dificultăţii etc. Dacă rezultatul unui examen, de exemplu, va fi rău pentru ea, va spune că „se aştepta" la aşa ceva şi că ea este de vină că nu a învăţat destul; dacă va fi bun, va spune că „au fost uşoare subiectele", sau că „i-a picat ce a ştiut mai bine" etc.; într-un cuvânt, orice altceva mai puţin gânduri sau cuvinte de apreciere la adresa ei.

❦ a avea o părere foarte proastă despre ea;

O asemenea femeie îşi vede defectele, slăbiciunile şi neputinţele „cu lupa" (sau altfel spus, mult amplificate) şi devine astfel victima lor. Ea este aproape incapabilă să perceapă frumosul din ea.

➡ Pentru a evita această capcană a negativismului, trebuie să conştientizăm cât mai bine că nimeni nu este perfect, să punem accentul pe plusurile noastre pentru a avea o imagine de sine pozitivă şi să transformăm cu răbdare (şi pe un fundal de apreciere de sine) defectele în calităţi.

❦ a evita orice fel de riscuri de frica eşecului.

Există o vorbă în popor care spune; „Cine nu riscă, nu câştigă!". Cu o asemenea frică în spate poţi lăsa să treacă pe lângă tine oportunităţi importante, care ţi-ar putea transforma radical viaţa.

➡ Este foarte important SĂ ÎNDRĂZNEŞTI pentru că, aşa cum spune un vechi proverb latin: „Pe cei îndrăzneţi, Providenţa îi ajută întotdeauna".

TIMIDITATEA NU ESTE UN FEL DE A FI, CI UN MOD DE A ACŢIONA

Genunchi moi, ritm cardiac accelerat, înroşirea obrajilor, tensiune resimţită la nivelul stomacului, acestea sunt doar câteva dintre simptomele timidităţii. Ele sunt urmate, imediat după ce situaţia care ne intimida a trecut, de un regret profund al faptului că nu am fost capabile nici de acea dată să ne ridicăm la înălţime.

Timiditatea poate avea la bază:

- complexele de inferioritate de orice natură;
- ruşinea pe care o simţim faţă de aspectul nostru fizic în general sau faţă de anumite părţi ale corpului în particular;
- frica de a fi respinse;
- frica de a fi agresate fizic sau subtil.

Iată câteva sugestii pentru a-ţi depăşi timiditatea:

1 În cazul situaţiilor predictibile sau despre care ştim că urmează să se petreacă (de exemplu, ştim că vom ţine un discurs şi anticipăm că vom fi foarte timide şi speriate în acea situaţie), ne pot ajuta REPETIŢIILE.

Ne îmbrăcăm aşa cum o vom face pentru discursul respectiv, ne aşezăm la o masă, improvizăm un microfon şi ţinem acel discurs (sau măcar o parte din el) ca şi cum am fi în faţa unei mulţimi de oameni care ne soarbe fiecare cuvinţel.

Ne putem chiar înregistra audio sau video pentru a fi astfel conştiente de prezenţa unui „martor", chiar dacă el este doar un obiect neînsufleţit. Pe de altă parte, auzindu-ne şi văzându-ne ţinând acel discurs putem ulterior îmbunătăţi foarte mult, dacă este cazul, elementele ce ţin de tonalitate, de gestică, de mimică etc.

Pe parcursul acestor repetiţii trebuie să fim cât mai atente la stările specifice timidităţii care apar în noi şi să învăţăm să ni le controlăm.

Repetiţiile ne pot ajuta imens să ne obişnuim în primul rând mental cu ceea ce va urma, iar atunci când evenimentul chiar se va petrece în realitate, ne vom simţi ca prin farmec foarte confortabil şi în largul nostru. Această stare ne va aduce cu sine, în mod evident, succesul deplin în situaţia respectivă.

2 Pentru situaţiile neaşteptate, spontane, ne putem crea din timp o anumită „atitudine-ancoră". Ce este aceasta şi cum o putem realiza? De fiecare dată când trăim o stare exemplară de încredere în sine o vom asocia cu o aşa-numita „ancoră". Aceasta poate fi o anumită postură corporală, un gest al mâinilor sau al degetelor etc. Un exemplu foarte simplu în acest sens îl putem întâlni în filmul „*Gladiatorul*", unde de fiecare dată când personajul principal avea de susţinut o luptă, el îşi amplifica sentimentul reuşitei şi siguranţa victoriei prin gestul simplu de a pune mâna dreaptă la sol şi de a lua astfel contact cu pământul. La fel, putem să ne cultivăm obişnuinţa de a strânge pumnul drept, ori de a zâmbi pline de încredere etc., de fiecare dată când simţim o profundă stare de încredere în noi înşine. Altfel spus, este vorba despre un gest pe care noi l-am „încărcat" în prealabil prin suficient de multe repetiţii, astfel încât în momentul în care îl realizăm, el ne va evoca instantaneu, atunci când ne confruntăm cu o situaţie delicată, o stare de încredere în sine, curaj, calm, siguranţă sau alte stări similare.

Cu cât vom exersa mai mult această atitudine în momentele în care trăim stări ample de încredere în sine, cu atât ne vom aminti mai uşor de ea şi o vom aplica eficient chiar şi în cele mai neaşteptate şi mai stresante conjuncturi.

ASUMĂ-ŢI RESPONSABILITATEA PENTRU VIAŢA TA

La acest nivel suntem deja familiarizate cu ceea ce înseamnă şi ce presupune încrederea în sine. Am descoperit motivaţiile care ne-au adus până în acest punct şi care ne vor susţine şi în continuare. De acum însă va începe adevăratul proces al transformării noastre.

Ideea de bază este că, indiferent de locul unde te poziţionezi în acest moment pe scara încrederii în sine, cu perseverenţă, răbdare şi optimism vei reuşi să ajungi în vârf.

Înainte însă de a trece la următorul pas, va trebui să faci ceva foarte important în vederea dobândirii încrederii şi anume: SĂ ÎŢI ASUMI ÎN TOTALITATE RESPONSABILITATEA PENTRU VIAŢA TA!

Aceasta presupune să încetezi să mai dai vina (dacă o făceai până acum) pe soţ/iubit, părinţi, copii, guvern, probleme financiare etc., atât pentru nivelul de încredere în tine pe care îl ai acum cât şi pentru cum este viaţa ta în general.

Atunci când blamăm diverse persoane sau conjuncturi exterioare pentru insuccesele noastre, subconştient ne simţim lipsite de puterea de a influenţa evenimentele în direcţia dorită. Devenim astfel fără să ştim nişte marionete a căror viaţă este manevrată mereu de alţi oameni sau de alte lucruri. Asumându-ne însă responsabilitatea completă pentru tot ce se petrece în viaţa noastră, vom deveni creatoarele propriilor noastre vieţi, nu doar nişte victime pasive ale unui destin implacabil.

O persoană care mereu caută scuze pentru eşecul ei, dând vina pe alţii pentru aceasta, nu face altceva decât să prelungească acest eşec la nesfârşit. Dacă, dimpotrivă, şi-ar asuma responsabilitatea pentru această situaţie neplăcută, ea ar avea posibilitatea să elaboreze o nouă strategie şi să muncească pentru a o pune în practică în vederea dobândirii succesului dorit. Dacă mereu şi mereu „alţii" sau

diferite „conjuncturi nefavorabile" sunt, în viziunea ei, de vină pentru problemele pe care le are, atunci nu are altceva de făcut decât să aştepte pasivă ca acestea să se schimbe, ceea ce face respectiva persoană total lipsită de putere în ceea ce o priveşte pe ea şi propria ei viaţă.

Mentalitatea de victimă este foarte subtilă şi poate lua diverse forme. Deoarece marea majoritate a oamenilor nici măcar nu cunosc ce presupune, la modul cel mai profund, a fi responsabil, ei limitând de obicei această stare la faptul de a fi independent din punct de vedere financiar, la a avea grijă de cei dragi sau la a avea un serviciu, sfârşesc prin a fi ferm convinşi că nu fac parte din această categorie (a victimelor).

De exemplu:







MARA este o femeie de afaceri de succes. Are tot ceea ce îşi poate dori din punct de vedere material. Se confruntă însă cu o stare cronicizată de stres. Atunci când i s-a sugerat să facă ceva în această privinţă înainte să fie prea târziu, ea a replicat că totul ar fi minunat dacă nu ar fi această criză economică mondială, dacă soţul ei ar fi mai înţelegător cu ea, dacă copiii ei ar învăţa mai bine la şcoală etc. Vi se pare că Mara îşi asumă la modul profund responsabilitatea pentru experienţa de viaţă cu care se confruntă? În loc să facă ceva pentru a elimina reacţiile de stres tot mai acute pe care le are, ea aşteaptă ca toţi ceilalţi din jurul ei să se adapteze la nevoile şi dorinţele ei, ceea ce evident este imposibil.

Dacă ai mereu tendinţa de a te plânge de foştii sau de actualii bărbaţi din viaţa ta, dacă ai un serviciu care îţi displace, dacă te complaci într-o relaţie care te face nefericită, dacă eşti nemulţumită de modul în care decurg lucrurile în viaţa ta, dacă te plângi de felul în care arăţi etc., pregăteşte-te să accepţi faptul că şi tu joci rolul de victimă într-o măsură mai mică sau mai mare. Ştiu că ceea ce am spus mai sus poate genera în tine o stare de revoltă. Mi-ai putea da o mulţime de exemple de factori aşa-zis obiectivi care generează în tine nemulţumiri, supărări, stres etc., şi cu siguranţă ei sunt cât se poate de reali.

Însă, la modul conştient sau inconştient, din diferite motive tu alegi să rămâi în aceste situaţii de viaţă prin faptul că nu acţionezi pentru îmbunătăţirea sau transformarea lor, sau prin faptul că le laşi să te afecteze şi că reacţionezi în mod greşit la ele.

Ştiu că este dureros şi dificil să accepţi că tu eşti cauza nefericirilor şi neîmplinirilor tale. Priveşte însă partea minunată a acestui aspect: dacă tu îţi creezi starea de suferinţă prin reacţiile la situaţiile de viaţă cu care te confrunţi sau prin complacerea în ele, la fel de bine poţi să îţi creezi şi viaţa pe care ţi-o doreşti!

AŞADAR, DEPINDE DOAR DE TINE CUM ALEGI SĂ REACŢIONEZI LA CEEA CE ŢI SE PETRECE ŞI SĂ ACŢIONEZI ÎN CONSECINŢĂ.

Un străvechi dicton latin spunea: „Omul superior este omul lui *mea culpa* [eu sunt de vină] în timp ce ignorantul este omul lui *tua culpa* [tu eşti (ceilalţi sunt) de vină]." Aceasta nu înseamnă câtuşi de puţin să nu iei atitudine atunci când cineva greşeşte faţă de tine sau să te laşi călcată în picioare. Poţi însă să nu laşi ca mizeriile altora să îţi mai tulbure sau să îţi mai afecteze de acum înainte starea de bine şi de fericire.

În concluzie, să îţi asumi responsabilitatea pentru viaţa ta presupune:

✾ Să nu mai dai niciodată vina pe altcineva pentru ceea ce ţi se petrece pentru că, aşa cum vom vedea în capitolele următoare, tu însăţi atragi acele situaţii în viaţa ta printr-un fel de rezonanţă şi, pe lângă aceasta, tu eşti singura responsabilă pentru **reacţiile** tale faţă de ceea ce ţi se petrece;







La un moment dat, o prietenă, LOREDANA, îmi spunea: „Este în totalitate vina fostului meu iubit că relația noastră a fost un eșec și că eu am suferit cumplit ani de zile alături de el. Nu m-a iubit și nu i-a păsat de mine, iar acum, culmea, tot el nu vrea să îmi mai vorbească și mă acuză de diverse lucruri". Cine te-a obligat însă – i-am spus eu atunci – să rămâi toți acești ani alături de el, dacă spui că nu te-a iubit și te făcea să suferi? Te-a ținut cineva cu forța? Acceptă că a fost în totalitate alegerea ta, bazată pe multiple motive. De ce te mai agăți de el dacă, din ce spui tu, nu ți-a adus decât durere și suferință? Crezi că tu ai fost ireproșabilă în ceea ce îl privește? În loc să te complaci în starea de victimă și de neputință, care te va face să-ți prelungești la infinit această experiență dureroasă, mai bine ți-ai asuma responsabilitatea pentru viața ta, înțelegând faptul că alegerea ta (conștientizată sau nu) a permis experimentarea tuturor situațiilor și stărilor cu care te-ai confruntat în relația cu el.

Pe de altă parte, este foarte important să acceptăm (oricât de dureros ar fi aceasta) că într-o relație nu există niciodată un singur vinovat!



O altă prietenă, MARIA, îmi spunea: „Cum este posibil ca atunci când băiatul meu face o boacănă să nu mă enervez; sau atunci când văd atâta suferință și lipsă de bun simț la cineva să nu mă întristez sau să nu mă revolt?"



Să rămâi într-o stare de detaşare (a nu se confunda însă detaşarea cu indiferența sau nepăsarea!) atunci când în jurul tău se petrec lucruri enervante, supărătoare sau perturbatoare este o dovadă de înțelepciune, control și putere lăuntrică. Exemplele celor care reuşesc să facă aceasta sunt relativ puține, însă nu trebuie să ne descurajăm. Dacă ei au reuşit, atunci cu siguranță, dacă ne dorim cu adevărat, vom reuşi şi noi. Primul pas şi cel mai important este să conştientizăm importanța majoră a acestei atitudini pentru fericirea noastră profundă şi durabilă, care în acest caz nu va mai depinde de efemeritatea meandrelor vieții.



❃ Să ai puterea de a conştientiza în ce context şi în ce mod nu îţi asumi responsabilitatea şi să te angrenezi imediat pentru a remedia aceasta;

Câte ore nu ne petrecem în compania prietenelor noastre, plângându-ne de ceea ce face sau nu face iubitul nostru sau soţul nostru, etichetând şi generalizând apoi toate acestea la adresa tuturor bărbaţilor?

Avem mereu pretenţia ca bărbatul nostru să ne facă fericite, să ne împlinească toate nevoile, să ne fie mereu alături, să simtă ceea ce ne trebuie fără să fie nevoie să-i spunem nimic etc. În cele mai multe cazuri însă, aceasta se petrece fie parţial, fie nu se petrece deloc.



Să nu cădem iarăşi în capcana mentalităţii de victimă şi să afirmăm mecanic şi stereotip, la fel ca femeile care nu ştiu să-şi asume responsabilitatea pentru viaţa lor, propoziţia atât de bine cunoscută: „Ce să fac, aşa sunt bărbaţii!"

Atunci când am vorbit prima dată cu iubitul meu despre aceste lucruri, am avut o revelaţie. Dacă nu ştiai, află că există şi propoziţia „opusă": „Ce să fac, aşa sunt femeile!"

Chiar dacă bărbaţii au tendinţa de a se ascunde şi de a nu vorbi despre lucrurile care îi neîmplinesc şi îi deranjează, retrăgându-se în „peştera" lor, totuşi acestea îi supără şi îi frustrează în egală măsură ca şi pe noi femeile. Faptul că nu le spun sau nu ştiu cum să o facă, nu îi transformă automat în nişte „insensibili". Aşa că nu te autoiluziona să crezi că tu eşti absolut perfectă, iar el este un „monstru". Înainte de a te supăra sau a începe cu reproşurile, urmăreşte să simţi ce este şi în inima lui (aceasta deoarece noi femeile suntem înzestrate nativ cu mult mai multă empatie şi sensibilitate decât bărbaţii) şi descoperă ce anume îl determină să acţioneze într-un fel sau altul. Creează acel climat de prietenie sinceră şi siguranţă şi încurajează-l să-şi deschidă şi el sufletul şi să comunice plenar cu tine. Nu îl judeca şi nu îl întrerupe atunci când îţi comunică problemele lui, pentru că aceasta îl va închide imediat faţă de tine. Caută să înţelegi şi punctul lui de vedere la modul cel mai profund cu putinţă şi de-abia apoi vezi ce este de făcut. Comunicarea profundă este arma cea mai puternică pentru depăşirea problemelor de cuplu, însă ea este o artă ce necesită iubire, înţelepciune şi absenţa egoismului.

În realitate, o singură persoană te poate face cu adevărat şi pentru totdeauna fericită şi aceasta eşti... tu însăţi! Când vei conştientiza aceasta, vei putea trăi o relaţie cu adevărat împlinitoare. Atunci când ceva creează o stare de

nemulţumire în noi legată de relaţia cu iubitul nostru şi avem spontan tendinţa să îl facem pe el responsabil pentru aceasta, ar trebui să ne întrebăm mai întâi ce anume simţim că ne lipseşte şi, în consecinţă, avem pretenţia ca el să umple acel gol sau necesitate? De regulă, atunci când ai tendinţa mereu să cauţi în exterior împlinire şi fericire, sau să ceri altcuiva să-ţi împlinească nevoile lăuntrice, oricât de mult ai primi, îţi va părea insuficient.



Atenţie însă! Aceasta nu înseamnă absolut deloc să accepţi o situaţie în care iubitul sau soţul tău nu are grijă de tine, nu te iubeşte, nu te susţine sau nu te respectă!

Când reuşeşti, prin analiză şi responsabilizare, să descoperi ceea ce ţi-a lipsit în acel moment şi îţi rezolvi lăuntric problema, automat vor dispărea şi nemulţumirile iniţiale legate de iubitul tău. Dacă totuşi simţi că relaţia este neîmplinitoare şi că ţi-ai dori mai mult, tot o dovadă a asumării responsabilităţii este şi faptul de a lua decizia de a te despărţi de el.

Înainte de a face acest pas decisiv, îţi recomand însă să îţi răspunzi sincer la următoarea întrebare: „Cine este vinovat pentru această situaţie: el, incompatibilităţile dintre voi care nu pot fi depăşite, sau tu însăţi, deoarece nu îţi asumi responsabilitatea pentru nemulţumirile şi lipsurile tale interioare, pe care le proiectezi (conştient sau nu) şi asupra lui?"

Un indiciu care ne confirmă că suntem responsabile este absenţa resentimentelor şi a mâniei faţă de fostul iubit. În această situaţie, simţim doar că ceea ce a existat între noi s-a încheiat sau că nu mai este deloc benefic pentru noi să continue, aceasta însă pe un fundal de pace lăuntrică şi de iubire.

Pe de altă parte, prezenţa resentimentelor, a înverşunării, tendinţa de a-l vorbi mereu de rău, de a-i pune în cârcă toată suferinţa noastră etc., ne arată că de fapt nu ne

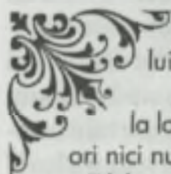
asumăm responsabilitatea pentru acea experienţă de viaţă şi încă ne mai simţim legate, agăţându-ne într-un fel sau altul de fostul nostru iubit.

Mânia, dorinţele de răzbunare, supărarea, gelozia, invidia, autocompătimirea, neputinţa, neajutorarea sunt simptome ale neasumării responsabilităţii faţă de situaţiile de viaţă care trezesc în noi aceste reacţii.

✾ Să îţi cunoşti cu precizie dorinţele şi idealurile şi să ştii cum să acţionezi pentru a ţi le îndeplini.

Majoritatea oamenilor aşteaptă cu pasivitate ca viaţa să le aducă în cale ocazii, oportunităţi, prieteni, iubiţi ideali, casa pe care şi-o doresc, un serviciu etc.

În această privinţă există un străvechi dicton românesc care spune: „Dumnezeu îţi dă, dar nu-ţi bagă şi în traistă." Nu este suficient aşadar să îţi doreşti sau să te rogi lui Dumnezeu pentru ceea ce vrei. Trebuie la rândul tău să acţionezi, să creezi sau cel puţin să vii în întâmpinarea oportunităţilor care îţi vor deschide calea spre ceea ce îţi doreşti.



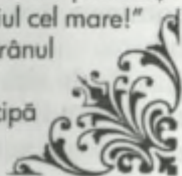
Se spune că un om sărac se ruga în fiecare zi lui Dumnezeu astfel:

„Doamne Dumnezeule, te implor ajută-mă să câştig la loto premiul cel mare. Sunt atât de sărac încât de multe ori nici nu am ce mânca."

Zilele s-au transformat în ani, iar omul nostru era din ce în ce mai supărat, crezând că Dumnezeu nu-i ascultă ruga. Ajuns la bătrâneţe, pe patul de moarte, la fel de sărac, pesimist şi amărât, bărbatul, cu ultimele puteri, îi adresează aceeaşi rugăciune Tatălui Ceresc: „Doamne, uite în ce condiţii mizerabile trăiesc. Ajută-mă, te implor, măcar acum să câştig şi eu la loto premiul cel mare!"

Chiar înainte de a părăsi această lume, bătrânul aude un glas din invizibil care îi spune:

„Pentru numele lui Dumnezeu, te implor, participă şi tu măcar o dată la loto!"



Iată în continuare un exerciţiu foarte simplu şi extraordinar de eficient, care este derivat din acel aforism celebru menţionat şi mai sus, care spune că „omul superior este omul lui *mea culpa*, în timp ce omul ignorant este omul lui *tua culpa*".

Practic, acest exerciţiu constă în a urmări întotdeauna, în momentele în care ne confruntăm cu o situaţie neplăcută, să căutăm cauzele DIN NOI ÎNŞINE care au generat acea situaţie (aceste cauze pot fi de exemplu o frică, un ataşament, o lacună de cunoaştere etc.). Aceasta nu înseamnă că trebuie să negăm cauzele exterioare, aşa-zis obiective (nesimţirea, răutatea, violenţa celuilalt etc.), ci trebuie doar să ne acordăm un răgaz de câteva minute în care să căutăm şi unele cauze interioare, unele stări sau atitudini pe care le avem şi care au generat şi ele, măcar într-o anumită măsură, respectiva situaţie „exterioară". Spunem între ghilimele „exterioară" deoarece în realitate totul (tot ce percepem şi cunoaştem, toate situaţiile cu care ne confruntăm etc.) se petrec de fapt în interiorul nostru, datorită amprentei subiective pe care le-o dăm prin **reacţiile** noastre. Această afirmaţie este conformă cu învăţăturile tuturor marilor tradiţii spirituale, precum şi cu cele mai recente descoperiri ale ştiinţei moderne.

Vom urmări aşadar să descoperim – în funcţie, evident, de experienţa pe care am acumulat-o până acum şi de gradul în care ne cunoaştem pe noi înşine – care sunt aceste cauze interioare ce ne-au făcut să ajungem în această situaţie. Vom remarca de altfel că aceasta nu este un lucru foarte dificil, chiar şi atunci când îl vom face pentru prima oară.

Absolut toate situaţiile pe care le trăim sau cu care ne confruntăm apar în viaţa noastră cu un anumit scop: ele vor să ne ajute să învăţăm ceva, să conştientizăm ceva, sau să transformăm ceva în noi înşine. Fiecare lucru care ni se petrece poartă, în interiorul lui, UN MESAJ misterios. Trebuie doar să învăţăm să „dezvelim" acest mesaj din toate

aparențele și circumstanțele exterioare și să învățăm să-l „decriptăm" și să-l asimilăm cât mai repede cu putință.

Așadar, după ce vom reuși să „decriptăm" cât mai clar mesajul pe care situația respectivă din viața noastră ni-l aduce, vom urmări cu tenacitate și umilință, utilizând toate mijloacele pe care le cunoaștem și de care dispunem în acest moment, să corectăm în noi înșine respectiva carență ce a fost scoasă la iveală în acel context. Vom înțelege astfel că și în această direcție este vorba practic tot de extinderea zonei noastre de confort (cu pașii pe care i-am precizat deja), însă de această dată vom lucra ***cu noi înșine, asupra noastră înșine, într-o arie foarte intimă a ființei noastre***. De aceea vom avea întotdeauna nevoie de onestitate și de curaj în acest demers profund transformator.

Aceasta este o cheie practică extraordinar de importantă, care ne va accelera foarte mult evoluția, transformându-ne în adevărați alchimiști pentru care întreaga viață devine un laborator magic al cunoașterii și al desăvârșirii de sine.

TIPOLOGIILE NEÎNCREDERII ÎN SINE

Fără a avea deloc pretenția unei descrieri exhaustive, putem vorbi despre cinci tipologii principale ale neîncrederii în sine. Ele se structurează de regulă în copilărie, ca urmare a impactului pe care îl are asupra noastră mediul familial și social. O persoană poate manifesta de-a lungul vieții una sau chiar mai multe dintre aceste tipologii. Identificarea lor în viața noastră ne poate ajuta să ne cunoaștem mai bine și să acționăm cât mai eficient în trezirea și amplificarea unei încrederi depline în noi înșine.

Soluțiile date în acest subcapitol sunt de ordin general. Capitolele următoare sunt însă presărate din abundență cu tehnici, soluții și sfaturi, care aplicate ne pot ajuta să

depăşim carenţele oricărei tipologii. Esenţial este însă să le alegem pe cele care se potrivesc cel mai bine pe structura noastră.

Tipologia dominatoarei



Femeia care face parte din această tipologie simte nevoia să controleze până în cele mai mici detalii atât viaţa ei cât şi a celor apropiaţi. Ea nu are încredere că ceilalţi pot face un lucru la fel de bine ca ea. Din această cauză, preferă să facă totul de una singură, în ciuda eforturilor mari pe care trebuie să le depună, sau a dificultăţilor majore cu care se poate confrunta uneori.

Nu este dispusă să ceară ajutor şi are probleme mari în a accepta o altă autoritate (în momentul în care se intersectează cu o altă persoană a cărei personalitate este de asemenea foarte puternică, poate apărea chiar o stare conflictuală, generată de dorinţa fiecăreia dintre ele de a impune realizarea lucrurilor în felul ei specific).

Ştie cum să coordoneze un grup de oameni pentru a obţine rezultate foarte bune într-un timp record, însă uită că nu toţi ceilalţi sunt ca ea şi de aceea pentru unii dintre ei acest mod de a acţiona poate fi foarte solicitant, obositor, stresant sau nemotivant. Suplimentar, poate fi foarte critică şi de multe ori neînţelegătoare. Neputinţa, lenea sau incapacitatea celorlalţi de a face unele lucruri sau de a le realiza exact în felul în care le vrea ea o irită şi îi trezesc mânia sau revolta, care de cele mai multe ori sunt exteriorizate într-un mod foarte intens sau încins.

Are dificultăţi foarte mari în a se abandona – atât vieţii în general cât şi bărbatului pe care îl iubeşte – şi fuge de intimitate. Trebuie să simtă bărbatul mult mai capabil şi

mai puternic decât ea pentru a i se putea dărui cu totul.

Simte nevoia să ştie absolut toate detaliile pentru a controla orice situaţie.

La prima vedere, asemenea femei pot să pară pline de încredere, stăpâne pe sine şi controlate, însă în realitate nu este deloc aşa, ele simţindu-se de foarte multe ori nesigure, mai ales atunci când viaţa capătă alura unei ecuaţii cu prea multe necunoscute şi deci incontrolabilă. Îşi ascund însă slăbiciunile sub masca puterii sau a atotcunoaşterii, a succesului, a suficienţei de sine şi a superiorităţii.

Te întrebi probabil acum (dacă ai descoperit, din această descriere, că eşti o femeie dominatoare) ce se poate face în această situaţie aparent greu de depăşit. Soluţia în acest caz este înţelegerea şi cunoaşterea amănunţită a manifestării şi a altor tipologii şi arhetipuri umane. Atunci când realizezi că viaţa este foarte complexă şi că are o varietate foarte mare de faţete (fiecare fiind, în felul lor, perfecte!), atunci când ajungi să simţi că frumuseţea şi misterul universului provin tocmai din multitudinea interminabilă şi din unicitatea fiecărui fenomen sau individ, viziunea îngustă şi limitată a egoului tău se transformă în una globală, mult mai profundă, dându-ţi puterea de a te abandona aspectelor superioare, divine, şi de a te îmbogăţi extraordinar de mult sufleteşte.

Ajungem deci, fiind pe un nivel mai elevat de înţelegere şi cuprindere, să apreciem orice formă de existenţă, orice energie, percepţie, sentiment sau trăire omenească, învăţând să acceptăm şi să integrăm în viaţa noastră tot ceea ce existenţa ne oferă cu generozitate.

Putem spune că o persoană plină de încredere în sine are încredere automat şi în ceilalţi, ştie să-i potenţeze sau să trezească tot ceea ce este mai bun în ei, toate acestea datorându-se faptului că încrederea autentică în sine se dezvoltă sinergic şi în paralel cu credinţa profundă în viaţă (cu toată complexitatea ei) şi în Divinitate.

Încrederea reală în sine ne aduce aşadar întotdeauna şi inevitabil capacitatea specială de a ne abandona total curgerii armonioase a vieţii, capacitate care este dublată de credinţa sau siguranţa că fiecare aspect al existenţei îşi are rostul lui foarte bine stabilit. Apare suplimentar atât necesitatea cât şi forţa deosebită de a-ţi urma mereu vocea inimii şi intuiţiile cele mai profunde. Ajungi să nu te mai încrâncenezi într-un mod egotic pentru a „aranja" lucrurile, atât în viaţa ta cât şi în a celorlalţi, aşa cum crezi doar tu de cuviinţă, şi realizezi că existenţa are acum un farmec aparte, te face să te minunezi, te surprinde mai mereu sau te provoacă, iar această condiţie superioară aduce cu sine o împlinire mult mai profundă.

Tipologia victimei



Femeile din această categorie sunt mereu îngrijorate de sănătatea, siguranţa, viaţa sau viitorul lor. Ele se percep pe ele însele (conştient sau nu) ca fiind victimele circumstanţelor nefericite ale vieţii, în faţa cărora se simt cel mai adesea neputincioase.

Aceste femei nu se simt capabile să facă faţă nici celor mai mici dificultăţi şi de aceea se îngrijorează şi se plâng mereu. Îngrijorarea şi frică însă nu le ajută cu absolut nimic, ba dimpotrivă, le alimentează şi mai mult neîncrederea în ele.

În viziunea lor deformată, ele sunt mereu „perfecte", iar toţi ceilalţi din jurul lor, care le-au făcut să sufere, sunt nişte „monştri". Acceptă cu foarte mare dificultate că au greşit, chiar şi atunci când situaţia este cât se poate de evidentă în acest sens. Cel mai adesea se complac în inerţie şi pasivitate, ceea ce le adânceşte şi mai mult starea de victimă.

Fiind fricoase şi lipsite de putere, au tendinţa de a evita conflictul deschis atunci când cineva le supără, iar pentru a se elibera de tensiunile interioare ce apar din această cauză, ele recurg la ironii, răutăţi şi bârfe.

În relaţiile cu bărbaţii sunt incapabile să se dăruiască, aşteptând mereu de la celălalt noi şi noi dovezi ale iubirii lui (care nu vor fi însă niciodată suficiente) şi o anumită conduită sau mod de a fi care să se plieze pe nevoile şi dorinţele lor. Dacă bărbatul greşeşte (cel puţin, în viziunea lor), reacţia acestor femei este de a nu îi spune nimic; ţin în ele toată suferinţa, iar apoi, aşa cum am precizat, începe o suită de „atacuri pe la spate", ironii şi bârfe cu alte persoane la adresa lui.

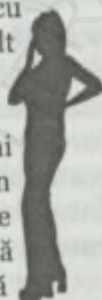
Nu contează dacă persoana căreia i se plânge sau cu care bârfeşte îi este apropiată sau nu, cu atât mai mult nu contează pentru ea răul pe care îl face celui care i-a greşit în viziunea ei, ceea ce este important pentru ea în acele momente este ca întreg universul (dacă s-ar putea) să ştie cât de năpăstuită a fost de soartă, toţi să o compătimească pe ea şi să-l blameze pe „monstru".

Ce soluţii există în acest caz? În primul rând să înveţe să îşi asume responsabilitatea pentru viaţa lor (mai multe detalii în subcapitolul ASUMĂ-ŢI RESPONSABILITATEA PENTRU VIAŢA TA).

Apoi este foarte important să dezvolte o atitudine optimistă şi pozitivă. Absolut toţi oamenii trec prin momente dificile însă, în timp ce o victimă **stă** şi se plânge, o femeie plină de încredere **acţionează** şi reuşeşte fără excepţie să depăşească momentul, învăţând întotdeauna din el.

Fiind predominant pesimiste, femeile „victimă" atrag mai mereu suferinţa, chiar dacă nu îşi dau seama de acest lucru. Dacă ar urmări să vadă binele în orice situaţie şi să fie mai mereu stenice, dinamice, efervescente, pozitive, în mod evident totul s-ar transforma şi ar atrage de partea lor succesul pe toate planurile.

Tipologia nesigurei



În această categorie intră femeile care vor cu disperare să fie plăcute şi acceptate. Cel mai mult le sperie ideea de a fi criticate sau respinse de către ceilalţi.

Încearcă din răsputeri să nu supere pe nimeni (supărarea = nonacceptare, în viziunea lor) şi din această cauză risca să facă multe compromisuri. Le este aproape imposibil să îşi urmeze vocea inimii, să spună şi să facă ceea ce simt cu adevărat, pentru că aceasta implică riscul de a supăra pe cineva.

Sunt firi introvertite şi retrase. Nu-şi asumă riscul de a interveni într-o discuţie sau de a expune un alt punct de vedere, de exemplu, de frica de a nu fi umilite sau criticate.

Au tendinţa distructivă de a se lăsa „călcate în picioare", atât în relaţia cu bărbatul iubit cât şi cu ceilalţi. Din cauză că nu au curajul de a se afirma, fiind mereu tăcute, cei din jur le pot considera lipsite de inteligenţă sau banale. De asemenea, cel mai adesea femeile din această tipologie nu sunt apreciate şi respectate.

Din dorinţa de a fi „plăcute", ele pot împrumuta obiceiurile sau stilul celor a căror aprobare o doresc. Astfel ele creează efectiv o nouă persoană în pielea lor, o „faţadă" pliată pe aşteptările sau dorinţele celorlalţi, care se îndepărtează tot mai mult de fiinţa lor reală şi autentică. În final, ajung în ipostaza în care nu se mai recunosc, nu mai ştiu cine sunt cu adevărat şi în cele din urmă nu se mai plac pe ele însele, ceea ce le amplifică şi mai mult suferinţa şi neîncrederea.

Acest mod de a fi şi de a acţiona este foarte dăunător din punct de vedere emoţional şi inhibă din faşă creşterea şi transformarea autentică. De asemenea, femeile din această tipologie au predispoziţii către o stare cronicizată de stres. Este foarte stresant şi consumă imens de multă energie

preocuparea continuă de a te face plăcută sau de a-i mulţumi pe ceilalţi.

Ca şi soluţii li se recomandă acestor femei să pună accentul pe acceptarea şi pe iubirea de sine însăşi. Dacă tu nu te accepţi în totalitate pe tine aşa cum eşti, cu toate calităţile şi defectele tale, cu atât mai puţin o vor face cei din jur. Pe lângă aceasta, este IMPOSIBIL să mulţumeşti pe toată lumea şi acesta ar trebui să fie ultimul nostru gând. Întotdeauna vor fi unii oameni care ne vor aprecia şi alţii care ne vor critica sau bârfi.

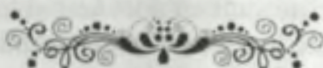
Pentru a depăşi limitările acestei tipologii este recomandat de asemenea:

✦ să renunţăm la a-i mai judeca pe alţii. Aparent paradoxal, femeile din tipologia „nesigurei" au tendinţa cel mai adesea neconştientizată să judece şi să eticheteze persoanele cu care intră în contact (gen: „s-a uitat în altă parte când am salutat-o, asta înseamnă că e supărată pe mine" sau „Pare foarte fiţoasă femeia aceasta, sigur n-o să-i placă de mine" etc.)

✦ să nu mai facem eforturi pentru a-i impresiona pe ceilalţi pentru ca să ne placă. La o petrecere cu noii colegi, de exemplu, o femeie din tipologia „nesigurei" îşi va pierde cea mai mare parte a timpului gândindu-se ce să mai facă şi ce să mai spună astfel încât cei din jur să o placă. Pierde astfel toată frumuseţea clipei prezente sau a evenimentului în sine. În plus, colegii ei vor simţi falsitatea şi disperarea ei de „a se băga pe sub pielea lor" şi vor avea atunci faţă de ea fie o stare de compasiune, fie una de respingere.

„Interpretările noastre legate de ceea ce ne spun ceilalţi pot fi adesea mult mai dureroase sau înspăimântătoare decât ceea ce ei spun de fapt."

KATIE BYRON



✦ să nu mai interpretăm într-un mod subiectiv şi

negativ ceea ce spun ceilalţi. Astfel, şi unui compliment care ni se face sincer putem să îi adăugăm propria noastră poveste, răstălmăcindu-l şi dându-i o încărcătură negativă: „Oare de ce mi-a zis că sunt frumoasă? Sigur a făcut-o pentru că a vrut să se revanşeze pentru gluma proastă făcută ieri. A vrut să fie drăguţ..." etc.

✦ să ne dezvoltăm încrederea în propriile noastre sentimente, intuiţii, gânduri, aspiraţii şi să le dăm curs indiferent de ceea ce spun alţii. În fond şi la urma urmei, chiar nu avem absolut nimic de pierdut. Dacă ai acţionat într-un anumit sens iar efectele au întârziat să apară, nu trebuie să îţi pară deloc rău, pentru că în final nu ai avut de nimic de pierdut. Dacă însă puteai să te angrenezi într-o anumită direcţie şi nu ai făcut-o (din lipsă de curaj, timiditate sau inhibare), ajungi la sfârşit să îţi dai seama cu regret şi tristeţe că ai pierdut totul.

Tipologia perfecţionistei

ot ce fac femeile din această tipologie, în viziunea lor, trebuie să fie perfect: să se îmbrace perfect pentru orice ocazie, să vorbească exact ce trebuie şi când trebuie, să fie ireproşabile la locul de muncă, în casa lor să fie ordine şi curăţenie desăvârşite, cu alte cuvinte tot ceea ce le reprezintă să fie impecabil tot timpul.



Unele dintre ele pot fi suplimentar şi foarte competitive. Trebuie cu orice chip să fie cele mai bune în ceea ce fac. Le este frică să nu facă greşeli şi de aceea sunt dispuse să verifice de foarte multe ori – un proiect, de exemplu – înainte de a-l înmâna. Pot să piardă foarte mult timp preţios din cauza unor detalii nesemnificative sau pot să amâne la nesfârşit o acţiune din cauză că nu se simt niciodată suficient de pregătite.

Sunt foarte atente la detalii şi au un simţ critic exacerbat. În această direcţie putem spune că pot fi „necruţătoare" cu cei din exterior şi excesiv de autocritice.

Această dependenţă faţă de perfecţiune îşi are însă sursa în neîncrederea lor faţă de ceea ce sunt ele cu adevărat în esenţă, femeile perfecţioniste dorind de fapt să îşi dovedească în primul rând lor cât sunt de bune, demne de toată consideraţia şi admiraţia, iar acest lucru îl fac în special prin căutarea perfecţiunii în lucrurile sau manifestările exterioare.

Dacă doresc să-şi dezvolte încrederea în sine, aceste femei trebuie să caute adevăratele comori în special în sufletul lor – ca şi în al celor apropiaţi, sau al fiinţelor cu care interacţionează.

Este necesar să înţeleagă că e importantă în primul rând esenţa şi apoi detaliul. Cultivarea mulţumirii de sine, a stării de împăcare cu ele însele şi automat cu întreaga lume sunt fundamentale. Iar dacă la acestea mai adăugăm amplificarea afectivităţii şi a stării de iubire (atât de sine, cât şi faţă de toţi cei din exterior), femeia „Perfecţionistă" va ajunge în scurt timp la o stare de acceptare profundă a întregii vieţi, de acceptare în primul rând a propriei fiinţe cu toate aspectele pozitive sau negative. În aceste condiţii încrederea în sine se va manifesta foarte firesc şi se va aprofunda din ce în ce mai mult.

TIPOLOGIA DEPENDENTEI

Femeile din această tipologie nu au încredere că se pot descurca singure, că pot face faţă situaţiilor şi experienţelor de viaţă şi de aceea cred că au mereu nevoie de cineva care să le ajute şi să le susţină.



Într-o relaţie devin total dependente emoţional de bărbaţii lor. Îi sună de nenumărate

ori pe zi cerând confirmări ale faptului că ei încă le mai iubesc și că n-au uitat de ele, simt nevoia ca el să le ajute cu absolut tot ceea ce au nevoie, le cer mereu sfaturi chiar și pentru cele mai banale lucruri.

Apelează la șantaj emoțional pentru a-i face pe ceilalți atenți la nevoile, dorințele sau cererile lor, folosind ca „armă" chiar neputințele și slăbiciunile pe care le au.

Tot în această categorie intră și femeile care „se pierd" în relația cu un bărbat, renunțând complet la viața lor și împrumutând-o pe a lui. Tot ce fac, fac pentru el, se bucură de realizările lui ca și cum ar fi ale lor, adoptă aceleași idei, atitudini etc. Aceste lucruri nu le fac însă din prea multă iubire și din dorința de a se contopi cu bărbatul ales, ci din frica și neîncrederea care le fac incapabile să aibă și să lupte pentru o viață personală, independentă.

Dependența lor devine sufocantă, ceea ce îi îndepărtează, de cele mai multe ori, pe oamenii din viața lor.

Pentru a depăși aceste limitări este necesar ca femeile din tipologia dependentei să realizeze că se pot descurca foarte bine și singure în orice situație. Le-ar fi de ajutor să își amintească și să se raporteze la momente din trecutul lor în care au făcut lucruri singure, sau când s-au simțit bine singure. De asemenea, ar fi bine să urmărească să realizeze cât mai multe lucruri (la început minore și apoi din ce în ce mai complexe) fără a cere ajutorul nimănui. Primele succese vor hrăni acțiuni mai ample și în felul acesta ele își pot depăși acest blocaj specific al neîncrederii.

Tipologia competitivei





Ceea ce le este specific femeilor care se încadrează în această tipologie este actul de a compara mereu. Se compară atât pe ele însele cu ceilalți cât și oamenii și lucrurile între ei/ele. Unitatea de măsură este „mai bun/mult

decât" sau „mai rău/puţin decât". În orice context sau anturaj s-ar afla, ele nu concep ideea de a fi cineva mai bun decât ele din niciun punct de vedere.

Sunt adeptele ierarhizărilor şi sunt dispuse să facă orice efort pentru a ajunge în fruntea ierarhiei şi pentru a fi cele mai bune.

Îşi minimalizează în mod conştient insuccesele, gafele sau carenţele şi nu renunţă niciodată până nu îşi ating ţelul.

Din cauză că nu au încredere în sine, au o nevoie continuă de a-şi dovedi valoarea prin compararea cu ceilalţi.

Pentru a depăşi acest mecanism este esenţial ca femeile „competitive" să înţeleagă la modul cel mai profund că fiecare om este unic şi special în felul său şi că, în ceea ce priveşte **esenţa** unui om, nu se pot face comparaţii.

Singura comparaţie pe care trebuie să o aibă mereu în minte este între ceea ce au fost ele şi ceea ce sunt acum, prin prisma transformării şi a evoluţiei lor personale.



3 Pasul al treilea

Gândeşte într-un mod plin de încredere!

„Omul seamănă un gând şi culege o acţiune,
El seamănă o acţiune şi culege un obicei,
El seamănă un obicei şi culege un caracter,
Semănând un caracter, culege un destin."
Swami Shivananda

Înainte de a parcurge acest capitol, te invit să-ţi pui la modul cel mai serios următoarea întrebare: *„Cine îţi controlează mintea?"* Nu te pripi în a da răspunsul. Analizează mai întâi cine şi ce anume îţi influenţează modul de a gândi şi de a fi. Mass-media, familia, prietenii, contextul religios şi social îşi pot pune amprenta mai puternic decât crezi asupra modului tău de a vedea lucrurile. „Vezi" şi trăieşti într-un mod liber? Părerile îţi aparţin în totalitate sau le-ai împrumutat de la alţii? Faci ceea ce simţi că este mai bine pentru tine sau te conformezi dorinţelor şi mentalităţii altcuiva?

Pentru a-ţi dezvolta starea de încredere în tine trebuie să te debarasezi de paradigmele mentale sau „filtrele" mentale care ţi-au fost inoculate de-a lungul timpului şi să înveţi să gândeşti liber.

Este foarte important să conştientizezi că tu eşti singura care poate avea în realitate un control deplin asupra gândurilor tale. Orice gând care te marchează (şi care declanşează în tine reacţii emoţionale corespondente) este „încărcat" în prealabil într-un mod inconştient chiar de că-

tre tine însăţi, aceasta fiind de fapt ceea ce îi conferă puterea de a avea un anumit impact asupra fiinţei şi vieţii tale.

Poţi învăţa gradat cum să realizezi o triere în şirul nesfârşit şi haotic al gândurilor tale, dând putere doar celor care te ajută cu adevărat.

Nefiind familiarizate cu aceste noţiuni, multe femei au tendinţa de a le privi oarecum sceptic şi neîncrezător sau chiar de a le lua în derâdere. În cele mai multe cazuri, părinţii, şcoala, mass-media etc. ne învaţă nenumărate lucruri aşa-zis folositoare... mai puţin ceea ce este cu adevărat esenţial, şi anume: cum să accesăm şi să folosim resursele inepuizabile şi de o bogăţie indescriptibilă pe care le avem în noi înşine, care ne-ar aduce cu uşurinţă fericirea, abundenţa, iubirea sau împlinirea pe care le dorim atât de mult în viaţa noastră.

Cele mai recente descoperiri ale ştiinţei demonstrează capacitatea pe care o avem de a influenţa lucrurile şi evenimentele din viaţa noastră. Dacă marea majoritate a oamenilor au făcut sau fac aceasta, cu inconştienţă, într-un mod preponderent negativ, de ce să nu învăţăm cum să realizăm aceasta într-un mod benefic, pozitiv?

În general oamenii sunt „experţi" în a cultiva gânduri negative, iar acest lucru se reflectă în toate aspectele vieţii lor. Fără să ştie de ce, ei se confruntă mereu şi mereu cu suferinţe, neîmpliniri, situaţii dificile etc. Dacă te numeri şi tu printre ei, ceea ce trebuie să înveţi din acest capitol este cum să devii o expertă în a-ţi controla şi cultiva într-un mod benefic mintea şi subconştientul. Atunci vei putea cu adevărat **să alegi**.

Explicat într-un mod foarte simplu, fenomenul se produce astfel: gândurile tale sunt receptate automat de către subconştient, care declanşează la rândul său o reacţie fizică, psihică şi mentală. De exemplu, atunci când îţi spui ţie însăţi: *„Nu am deloc încredere în mine"*, subconştientul tău se „conectează" cu corpul tău, făcându-te să te simţi

slăbită; se „conectează" cu psihicul tău, făcându-te să te simţi neputincioasă şi lipsită de valoare; se „conectează" cu mintea ta şi te face să gândeşti într-un mod lipsit de încredere. Pe lângă aceasta însă, noi suntem în permanenţă înconjurate şi interconectate cu energia universală divină, fără de care nimic nu ar exista. Subconştientul tău, conectat fiind la această energie, va declanşa în ea un lanţ de vibraţii, (precum undele concentrice care se formează la suprafaţa unui lac atunci când arunci o piatră în el), vibraţii care vor atrage către tine **exact ceea ce ai cerut**: dacă ai cerut, fără să-ţi dai seama (chiar prin acea observaţie aparent fără importanţă referitoare la lipsa încrederii în tine) să fii tot mai lipsită de încredere în tine, oamenii din viaţa ta nu te vor respecta, vei întâmpina situaţii dificile în care vei eşua, te vei simţi neapreciată etc. Acest fenomen este cunoscut sub numele de: „legea atracţiei universale". Conform acestei legi, atragi aşadar în viaţa ta, întotdeauna, exact ceea ce emiţi.

Pentru a desluşi la un mod mai profund misterele minţii şi ale subconştientului tău, trebuie să înţelegi mai întâi cum îţi este structurată conştiinţa individuală, care sunt legile care o guvernează, cum funcţionează şi cum o poţi folosi pentru a-ţi remodela fiinţa şi, implicit, viaţa.

CEEA CE GÂNDEŞTI, MAI DEVREME SAU MAI TÂRZIU „DĂ ROADE"

Mintea noastră nu face nicio distincţie între energia gândurilor constructive şi aceea a gândurilor distructive, transformându-le pe toate, mai devreme sau mai târziu, în echivalentul lor fizic, concret.

Aspectele la care nu te gândeşti aproape deloc tind să dispară gradat din viaţa ta, la fel ca şi un organ pe care nu-l foloseşti şi în cele din urmă se atrofiază. Pe de altă parte, cu cât te gândeşti mai mult la unele lucruri, cu atât ele vor lua o mai mare amploare în mintea ta şi apoi în viaţa ta.

Cu cât întreţii mai mult gânduri legate de supărările tale sau de nedreptăţile care ţi-au fost pricinuite, cu atât vei întâmpina tot mai multe încercări de genul acesta. În schimb, cu cât te vei focaliza mai mult asupra lucrurilor minunate de care ai avut sau ai parte, cu atât vei primi mai multe energii similare.

Ajungem astfel la următorul principiu: gândurile, dacă sunt combinate cu diferite sentimente, constituie o veritabilă forţă magnetică, ce va atrage alte gânduri similare sau corelate cu ele. Un gând astfel „magnetizat" cu emoţii poate fi comparat cu un aparat de radio care va funcţiona pe frecvenţa pe care a fost acordat, receptând toate undele similare acestei frecvenţe. Astfel, mintea umană atrage în mod constant vibraţiile care sunt în armonie cu ceea ce există în ea, fiecare gând nutrit atrăgând după sine o infinitate de idei asemănătoare şi, în consecinţă, situaţii sau conjuncturi similare.

Informaţia caracteristică unui gând este însoţită întotdeauna de sentimentul aferent acesteia şi formează ceea ce se numeşte „forma-gând". Aceste forme-gând conţin o energie direct proporţională cu importanţa pe care noi o acordăm procesului gândirii. Dacă ne concentrăm profund asupra unui gând sau asupra unei idei, ea va genera o formă-gând clară şi puternică, natura şi intensitatea emoţiilor care o însoţesc dându-i aşadar culoare, putere şi intensitate.

O formă-gând distructivă va apărea dacă menţinem constant, spre exemplu, un gând de genul „Cu siguranţă că mă va părăsi iubitul, la fel cum m-au părăsit toţi ceilalţi iubiţi pe care i-am avut anterior". În acest caz, acţionăm inconştient ca şi cum acest lucru este deja pe cale să aibă loc. Cu cât acest gând este mai alimentat cu forţă (prin focalizarea sau „fixarea" noastră asupra lui), cu atât el va atrage mai repede situaţia de care ne-am temut. Reamintim în acest sens, din nou, proverbul românesc care spune: „De ceea ce ţi-e frică, nu scapi!"

Gândurile negative formează deci o matrice nefastă de energii distructive ce se suprapune peste conştiinţa noastră. Este ca şi cum ne-am pune nişte ochelari. La început ei ne deranjează, apoi treptat ne obişnuim cu ei, iar după o perioadă uitam că ei există. Multe dintre aceste gânduri se formează în copilărie şi sunt ca un bagaj apăsător care ne face nefericite. Pe altele le culegem pe parcursul vieţii. Indiferent de sursa lor, ele trebuie mai întâi conştientizate şi apoi eliminate definitiv.

MODALITĂŢI DE A ELIMINA GÂNDURILE NEGATIVE APĂSĂTOARE SAU STRESANTE

Există mai multe metode de a ne elibera de ceea ce ne doare şi ne tulbură fericirea. Iată câteva dintre ele.

❀ să discutăm cu cineva despre ele;

Când relatezi cuiva sincer ce te doare, te eliberezi automat, într-o mare măsură, de acea problemă. Te distanţezi de ea şi astfel o poţi privi din perspectiva unui martor detaşat, aceasta ajutându-te să intuieşti şi să găseşti mult mai multe soluţii şi rezolvări.

❀ să ne manifestăm liber emoţiile;

Pe cât de eliberator ar părea acest mod de a reacţiona, el poate fi uneori foarte distructiv, atât pentru noi cât şi pentru ceilalţi. Este totuşi incomparabil mai benefic decât reprimarea acestor sentimente negative.

❀ să urmărim să le sublimăm sau să le alchimizăm;

Foarte multe opere de artă celebre au avut ca punct de plecare eliberarea de stări negative prin transformarea lor în ceva creator.

În unele dintre operele sale, marele scriitor rus Dostoievski îşi descrie propriile tensiuni şi abisuri lăuntrice,

însă exprimându-le, el le înnobilează prin talentul şi inspiraţia sa artistică. Astfel, el a reuşit să le purifice şi să le transforme într-o operă estetică având un puternic efect purificator, atât asupra lui cât şi a cititorilor care se confruntă cu probleme similare.

Celebrul psihanalist Carl Gustav Jung propunea o altă metodă de sublimare şi transformare pacienţilor săi, şi anume: crearea şi desenarea de *mandale*. A crea *mandale* ca formă de terapie este o modalitate foarte frumoasă, fără pericole şi deosebit de eficientă de a elimina diverse afecţiuni psihice. Pacienţii lui Jung erau încurajaţi să conceapă aceste *mandale* pentru a-şi exprima cu ajutorul formelor specifice acestora, stările de frustrare, de teamă, de mânie etc. cu care se confruntau. Jung a remarcat că această formă de terapie prin artă creează o profundă stare de centrare în sine şi de coerenţă a conştiinţei, pacienţii săi devenind astfel din ce în ce mai armonizaţi din acest punct de vedere.

Termenul sanscrit MANDALA (मण्डल) se poate traduce prin cuvântul „cerc". În tradiţia spirituală hindusă şi budistă, arta sacră lua adeseori forma mandalelor. Acestea erau formate dintr-un pătrat cu patru porţi în forma literei T, care conţinea înăuntrul său un cerc şi care, la rândul său, avea un punct central.



În practica spirituală aceste mandale erau folosite pentru meditaţii şi pentru inducerea unor stări de transă.

Din punct de vedere practic, nu are nici o relevanţă în acest caz dacă avem sau nu talent la muzică, dans, desen sau alte forme de artă. Esenţialul este să ne exprimăm prin

intermediul creațiilor noastre artistice sentimentele negative pe care le trăim, pentru a ni le obiectiva astfel cât mai bine și a ne elibera de ele. Dacă, dimpotrivă, ele sunt reprimate, există doar două variante posibile: varianta inferioară, în care starea negativă se acutizează și se adâncește în subconștient, de acolo făcând ulterior din ce în ce mai multe ravagii și afectându-ne în rău atât relațiile cu ceilalți, cât și viața de zi cu zi (acest proces poate degenera până se ajunge la o alienare din ce în ce mai accentuată, ce va culmina cu o criză) și varianta superioară, în care reușim să le alchimizăm prin diferite metode.

NU TE LUPTA CU GÂNDURILE NEGATIVE; MAI BINE ÎNLOCUIEȘTE-LE CU CELE POZITIVE

Dacă nu deții un control desăvârșit asupra minții tale, care să îți permită să-ți stăpânești la voință procesul gândirii, una dintre modalitățile cele mai eficiente și mai la îndemână în vederea eliminării unui gând negativ este înlocuirea lui sistematică cu un altul pozitiv și diametral opus.

Așadar, atunci când suntem invadate de gânduri negative, nu trebuie să ne luptăm cu ele (ar fi de altfel inutil); în schimb, le putem înlocui cu altele opuse – frumoase, pozitive. Procedând în felul acesta, vom observa că treptat vom reuși să eliminăm obișnuința proastă a minții noastre de a se orienta preponderent către gânduri negative, dându-i o altă orientare, profund benefică.

În situațiile în care formele-gând negative au o forță mult prea mare și procedeul substituției nu pare să ne ajute, este indicat să ne distragem cât mai mult atenția de la problemele noastre, uitându-ne de exemplu la un film, citind o carte interesantă, dansând etc. Cu cât ne lăsăm mai mult pradă gândurilor negative, cu atât ele vor lua o amploare mai mare și vom simți că ne va fi din ce în ce mai greu să găsim soluțiile potrivite problemei care ne macină.

SPULBERĂ GÂNDURILE NEGATIVE

O altă modalitate de a scăpa de gândurile negative este „demontarea" lor. Aceasta presupune însă un control mai mare al minţii.

De exemplu, dacă spui: *„Mă intimidează să vorbesc în şedinţă când sunt şi şefii mei prezenţi"*, vei „demonta" afirmaţia ta negativă prin conştientizarea că aceasta nu este altceva decât o concluzie a unui proces mental desfăşurat anterior. Conştientizarea proceselor noastre mentale este deci factorul care ne dă puterea de a acţiona asupra lor.

Dar să vedem ce se petrece concret în mintea noastră în timpul derulării acestui proces menţionat anterior.

Întreaga suprafaţă a creierului poate fi comparată cu o „matrice" sau reţea energetică extraordinar de complexă. Pentru a înţelege mai uşor acest lucru, ne putem imagina o reţea desenată pe o foaie de hârtie şi presărată cu numeroase puncte (aceste puncte reprezintă neuronii).

Atunci când trăim o anumită experienţă, se produce o legătură specifică între anumite puncte ale reţelei neuronale. Pe măsură ce experienţa se repetă, legătura se adânceşte şi apare o memorare a ei. Analogic vorbind, este ca şi cum fiecare legătură ar fi echivalentă cu o plimbare prin iarba din parc. Dacă mai mulţi oameni vor repeta de suficient de multe ori acel traseu, în final se va face o cărare. Când această „cărare" se trasează la nivelul creierului, prezenţa excitaţiei într-un punct va declanşa transmiterea ei foarte uşor la zonele cu care există deja astfel de legături prestabilite.

Astfel, de fiecare dată când persoana din exemplul nostru este pusă în situaţia de a vorbi la şedinţă în prezenţa şefilor, în mintea ei se face legătura neuronală cu toate situaţiile similare şi cu tot ce au însemnat acestea pentru ea.

Ca urmare, cel mai corect mod de a formula propoziţia de mai sus ar fi:

„Când mă gândesc la un anumit lucru, în mintea mea se derulează un proces a cărui consecință este o idee și, implicit, o stare pe care eu am catalogat-o acum drept timiditate".

Ceea ce avem de făcut în acest punct, după ce am conștientizat ce se petrece în mintea noastră, este să stopăm această tendință inconștientă către generalizare. Bazându-ne pe ceea ce am trăit similar în trecut, noi avem din start „certitudinea" unei derulări negative a evenimentelor într-o situație mai mult sau mai puțin similară cu care ne confruntăm, și din această cauză există toate șansele ca lucrurile să se petreacă exact așa. În final, vom mai adăuga astfel încă o „confirmare" la bagajul sau încărcătura negativă a amintirilor deja existente, ceea ce ne va întări și mai mult convingerile. Se creează în felul acesta un cerc vicios pe care este esențial să îl oprim cât mai repede.

Conștientizează amintirile și senzațiile neplăcute care pot să apară spontan atunci când ești pusă într-un anumit context și spune ferm: „STOP! Ceea ce a fost în trecut nu este necesar să se petreacă din nou!" Deschide-ți astfel sufletul către noi posibilități, lăsând la o parte trecutul și trăind clipa prezentă.

DESCOPERĂ PUTEREA SUBCONȘTIENTULUI TĂU

Primul lucru care trebuie menționat referitor la subconștient este că acesta se află în raport de subordonare față de conștient. Altfel spus, ceea ce noi acceptăm ca fiind adevărat după ce trecem respectivul fapt prin prisma filtrului critic al minții conștiente, va fi acceptat automat și de către subconștient. Orice gând, dacă este repetat de suficient de multe ori în mintea conștientă, ajunge să fie în cele din urmă acceptat și de către subconștient, care începe să-l materializeze, aducând în universul nostru situații și conjuncturi similare.

Modalitățile cele mai eficiente de a lucra direct cu subconștientul și de a obține ceea ce ne dorim sunt AUTOSUGESTIA și VIZUALIZAREA CREATOARE.

Este cunoscut faptul că o persoană ajunge să creadă ceea ce își repetă sieși, fie că acel lucru este adevărat, fie că nu este. Atunci, de ce să nu ne folosim de aceasta într-un mod constructiv?

Autosugestia și vizualizarea creatoare sunt metode foarte puternice de transformare a paradigmelor mentale (sau, mai simplu spus, a concepțiilor noastre predominante) prin intermediul unei acțiuni directe asupra subconștientului nostru.

AUTOSUGESTIA este de fapt cea care ne modelează viața, creându-ne imaginea despre noi înșine și despre lumea care ne înconjoară. În fiecare moment, în mintea noastră există o multitudine impresionantă de autosugestii mai mult sau mai puțin conștientizate. Toate așa-zisele noastre convingeri nu sunt altceva, în esență, decât autosugestii intense, care au devenit pentru noi convingeri ferme, uneori în urma unor îndelungi analize ale faptelor, alteori pur și simplu pentru că le-am simțit familiare, sau din alte motive. În procesul dobândirii încrederii în sine, primul pas cu adevărat important este eliminarea tuturor autosugestiilor negative, perturbatoare, folosind tehnicile prezentate anterior.

Astfel, autosugestia poate fi o modalitate foarte eficientă de a ne remodela paradigmele mentale. Ea implică un mesaj care este repetat des (de câteva ori pe zi), preferabil dimineața și seara (mai exact, în momentul în care ne trezim din somn și atunci când suntem pe punctul de a adormi), până când el este acceptat ca fiind adevărat de către mintea noastră. Mesajul trebuie să fie simplu, pozitiv (el nu trebuie niciodată să conțină negații, pentru că subconștientul nu le „recunoaște" ca atare!) și să nu intre în contradicție cu valorile noastre de adevăr. Spre exemplu,

pentru a evita aceste posibile contradicții, care ne pot amâna sau împiedica reușita, nu vom face afirmații care în mod evident pentru noi nu sunt reale în momentul de față, ci vom folosi sintagme de genul „Pe zi ce trece, devin tot mai... /am tot mai mult(ă)"... etc.

Mintea noastră nu poate face distincția între o imagine mentală foarte vie și ceea ce este real. Mai mult decât atât, subconștientul gândește în imagini. Ca urmare, autosugestia însoțită de vizualizări creatoare este o metodă infailibilă care, folosită corespunzător, ne poate aduce în viață tot ceea ce ne dorim.

VIZUALIZAREA CREATOARE presupune să ne imaginăm cu putere țelul dorit trăind intens, cu anticipație, sentimentul bucuriei că acel lucru, situație, persoană, stare etc. deja a apărut în viața noastră.

Imaginile trebuie să fie cât mai clare, vii și reale, și ele trebuie să exprime reușita noastră. Spre exemplu, dacă ajungem să trăim anticipat, cu intensitate, în mintea și în inima noastră, starea de succes deplin în ceea ce ne dorim, cu siguranță ne vom simți mult mai motivate să facem tot ceea ce ne stă în putință pentru a ajunge în acel punct. Pe de altă parte, această stare ne poate ajuta să ne depășim mai ușor fricile de orice natură care ne pot împiedica să acționăm, deoarece „gustul" succesului este mai puternic decât acestea din urmă.

Pentru a ne ușura procesul de vizualizare creatoare, ne putem folosi de unele trucuri. Unul dintre ele este să prelucrăm cu ajutorul calculatorului o fotografie de-a noastră, cu toate modificările de natură fizică pe care le dorim și care credem că ne-ar ajuta în ceea ce privește încrederea în noi înșine. Putem de asemenea alege o revistă apreciată în domeniul în care dorim să atingem succesul și să concepem un articol despre realizările și reușitele noastre. Îl putem apoi tipări la imprimantă și reciti din când în când pentru a împrospăta gustul succesului în subconștientul nostru.

Una dintre modalitățile prin care subconștientul nostru ne vorbește și ne conectează la ceea ce ne dorim este INTUIȚIA. Cu siguranță ați auzit numeroase relatări tulburătoare ale unor oameni care, ascultându-și intuiția, au fost capabili să realizeze lucruri extraordinare: să salveze vieți, să facă descoperiri geniale, să găsească o ființă sau un animal dispărut etc.

Primim în permanență mesaje de la subconștientul nostru, de cele mai multe ori însă nu le dăm importanță, pentru că nu avem încredere în ele. Atunci când ne hotărâm totuși să le urmăm, în viața noastră se produc sincronicități extraordinare, care sunt confirmări minunate ale faptului că ne aflăm pe drumul cel bun. Este deci necesar să învățăm să avem încredere în noi înșine pentru a ne putea abandona acestor inspirații elevate ce ne pot călăuzi către împlinirea idealurilor noastre.

Iată în acest sens un exemplu dat de Susan Jeffers, autoare a numeroase cărți și cursuri de dezvoltare personală, în cartea sa: *„Feel the fear and do it anyway"* (*Simte teama și totuși... acționează!*).

„Atunci când am început să acționez urmând impulsul unor gânduri care îmi treceau spontan prin minte, am trăit o serie de sincronicități uluitoare. Primul meu curs pentru depășirea fricii a fost rezultatul unei intuiții. Pe atunci aveam o percepție vagă asupra faptului că doream să predau un curs legat de frică. În mod evident, am amânat această idee din cauză că eram prea ocupată cu alte lucruri. Nu găseam niciodată timpul necesar pentru a concepe o descriere a cursului și pentru a găsi o școală interesată de o astfel de idee. Totul părea prea complicat.

Într-o zi, stând la birou și lucrând, un mesaj foarte puternic mi-a apărut în minte. Acesta îmi spunea: Du-te la școala cea nouă! Nu puteam înțelege de ce mi-a venit acest imbold în minte. M-am întrebat: De ce să merg? Nu am

făcut niciodată studii sociale acolo; nu cunosc pe nimeni... Mai mult decât atât, nici măcar nu ştiam cum să ajung acolo. Din curiozitate, m-am hotărât totuşi să merg.

Când am intrat pe holul clădirii, m-am întrebat: Ce ar trebui să fac acum? M-am uitat pe o listă a catedrelor şi ochii mi-au căzut pe cea de relaţii umane. Eu mă gândisem iniţial că „am fost trimisă" aici pentru a mă înscrie la unul din seminariile pe care ei le aveau (pe atunci fiind aproape „dependentă" de asemenea lucruri). Însă nu-mi trecuse deloc prin minte ideea de a preda eu acolo. Am văzut scris pe o uşă: „Catedra de Relaţii Umane" şi am intrat. Nu era nimeni la recepţie. M-am uitat prin deschizătura uşii din dreapta mea şi am văzut o femeie stând la birou. M-a întrebat: Vă pot ajuta cu ceva? Intuitiv, fără să mă gândesc, m-am surprins chiar şi pe mine spunând: „Sunt aici pentru a preda un curs despre cum să îţi depăşeşti frica". Fără să ştiu, stăteam de vorba chiar cu şefa catedrei. Ea m-a privit cu uimire şi a exclamat: „Nu pot să cred! Am căutat peste tot pe cineva să predea un curs despre frică şi nu am reuşit să găsesc pe nimeni, iar astăzi este ultima zi în care trebuie să predau programa cu toate descrierile cursurilor. M-a întrebat ce acreditări aveam şi a fost mulţumită de ele. Apoi mi-a spus că trebuie să prindă un autobuz şi că mă roagă să fac în câteva minute descrierea cursului pe care doream să îl predau. Aşa am şi făcut. A înmânat apoi foaia secretarei şi în timp ce ieşea pe uşă mi-a mulţumit pentru că am venit. După ce a plecat, am rămas într-o stare de şoc. Nu intenţionasem niciodată până în acel moment să încep un asemenea proiect, iar descrierea cursului (care, credeam eu, ar fi implicat o muncă migăloasă de luni de zile) mi-a luat exact 12 minute.

Şefa de catedră îşi dorea ceva, eu îmi doream acelaşi lucru, şi astfel Universul ne-a adus împreună. Cum funcţionează acest lucru? Nu ştiu. Pur şi simplu ştiu că aşa se petrece.

Am început să mă bazez atât de mult pe subconştientul meu, încât atunci când am o problemă „îl rog" pe el să găsească soluţia pentru mine. După aceea, încetez să mă mai gândesc sau îngrijorez. Într-un fel sau altul, uşor şi fără efort, rezolvarea apare.”

GÂNDIREA POZITIVĂ

Auzim tot mai des vorbindu-se despre „gândirea pozitivă" şi despre cât este ea de importantă pentru o viaţă plină de fericire. Cu toate acestea, numărul scepticilor rămâne încă foarte mare.

Gândirea pozitivă nu înseamnă nici autoiluzionare, nici o păcăleală a minţii, nici negarea copilărească a răului sau a suferinţei care există, nici un „refugiu", cum ar zice unii. Ea este mai degrabă o extraordinară capacitate a omului care, aflat în momente dificile, reuşeşte să vadă „partea plină a paharului" şi, bazându-se pe încrederea de nezdruncinat că „tot răul este întotdeauna spre bine", crede cu tărie într-o soluţionare pozitivă a acelei situaţii dificile, indiferent de gravitatea ei.

„Ironia sorţii!", după cum ar afirma unii dintre sceptici: s-a dovedit statistic că oamenii care au predominant o gândire pozitivă sunt mai fericiţi, mai împliniţi şi au parte de mult mai multe lucruri bune şi frumoase în viaţă.

La polul opus se află ciudatul fenomen pe care numeroase persoane îl numesc „ghinion" şi care îi condamnă la eşec şi la o secvenţialitate negativă a evenimentelor din viaţa lor. Această „forţă ciudată" asupra căreia cred că nu au niciun control nu este altceva decât propria lor credinţă negativă apărută ca un rezultat direct al acţiunii gândirii lor negative.

Atunci când în subconştient sunt dinamizate idei şi sentimente pozitive, benefice, fiinţa respectivă este armonioasă, mintea şi psihicul ei sunt echilibrate, beneficiază de

o stare profundă de linişte interioară iar sănătatea îi este şi îi va rămâne perfectă. Umplerea subconştientului cu idei şi sentimente negative tulbură întregul echilibru al fiinţei umane: sănătatea îi este şubredă, imunitatea scăzută, metabolismul perturbat, se simte agitată, lipsită de putere şi de speranţă, iar toate acestea îi vor amplifica şi mai mult starea de neîncredere în sine însăşi. Pe de altă parte, cu cât suntem mai lipsite de încredere în noi înşine, cu atât mai uşor este să ne lăsăm mintea impregnată de îndoieli, frici, supărări etc. Se creează astfel din nou un cerc vicios, din care este important să ieşim cât mai curând.

În cele mai multe cazuri, gândirea negativă este asociată, la modul comun, cu „realismul", în timp ce gândirea pozitivă este asociată cu „nerealismul." În realitate, nimic nu este „realist" sau „nerealist", aceste etichete fiind doar rezultatul unui proces mental ce este derulat referitor la o anumită situaţie. Aşadar: **prin modul nostru preponderent de a gândi, noi înşine ne creăm propria noastră realitate.**

Te întrebi probabil cum poţi să-ţi comuţi mintea de la o stare profund negativă la una pozitivă? Printr-o practică perseverentă, susţinută, şi printr-o atenţie constantă. Odată ce ai reuşit să-ţi controlezi mintea şi să o direcţionezi spre latura pozitivă a vieţii, este esenţial să o menţii la acest nivel până când acest nou mod devine o **obişnuinţă**. Altfel, mintea va avea tendinţa să reintre pe vechiul ei făgaş negativ. În plus, este esenţial ca gândirea pozitivă şi celelalte tehnici mentale învăţate mai sus să fie întotdeauna însoţite de acţiune. Poţi să aplici la nivel mental tot ceea ce ai învăţat cât este ziua de lungă, însă dacă nu dai curs oportunităţilor şi şanselor care îţi apar în viaţă ca rezultat al eforturilor tale mentale, viaţa nu ţi se va transforma aşa cum îţi doreşti. Nu uita că un om care deţine cunoaşterea dar nu o aplică în viaţa lui nu este cu nimic mai presus decât un ignorant.

4 Pasul al patrulea

Descoperă ce te reține să-ți împlinești visurile și aspirațiile și depășește-ți frica

Frica este precum o hologramă.
La prima vedere pare reală,
însă dacă o privești mai atentă,
constați că ea nu este altceva
decât o proiecție.

Deși frica pare a fi o problemă psihologică, în cele mai multe cazuri ea apare ca o consecință a impactului contextului familial și social în care am crescut asupra modului nostru de a gândi și de a percepe lumea exterioară.

Prin reeducarea minții putem însă învăța să privim frica drept un fapt normal al vieții și nu ca pe un obstacol paralizant și insurmontabil în calea succesului nostru.

Iată în continuare câteva aspecte foarte importante despre frică, la care probabil nu te-ai gândit niciodată, dar care te vor ajuta să o înțelegi și să o abordezi de acum înainte dintr-un cu totul alt punct de vedere.

În primul rând, trebuie să știi că frica este un sentiment universal. Toți oamenii (cu excepția sufletelor extrem de evoluate spiritual care au existat și există pe această planetă) și toate făpturile s-au confruntat și se confruntă în permanență cu ea. Chiar și persoanele aflate în topul oamenilor de succes, vedetele de renume mondial,

preşedinţii etc., absolut toate, fără excepţie, au experimentat starea de frică într-un domeniu sau altul şi într-o anumită măsură. Ştii însă care este diferenţa dintre ei şi tine, care te laşi adesea dominată de temeri? Diferenţa majoră este că acele persoane care au reuşit în viaţă **şi-au depăşit în permanenţă frica şi nu au lăsat-o niciodată să devină un obstacol în calea succesului şi a transformării lor.**

Creşterea şi dezvoltarea noastră pe toate planurile presupune, printre altele, să ne extindem în permanenţă zona de confort şi, ca urmare, starea de frică este posibil să fie şi ea adesea prezentă. De fiecare dată când ne asumăm riscuri noi sau când ne dorim lucruri noi, ne vom confrunta implicit cu temeri aferente, pe care este esenţial să le depăşim pentru a ne atinge ţelul dorit. Aşa că este complet inutil să ne luptăm cu fricile noastre în scopul de a le elimina definitiv din viaţa noastră, pentru că nu am face altceva decât să le alimentăm şi să le amplificăm prin însăşi focalizarea noastră excesivă asupra lor! Nu este o soluţie nici să aşteptăm pasive ca ele să treacă pur şi simplu pentru a putea apoi acţiona în direcţia dorită, deoarece aceasta nu se va petrece aproape niciodată. Întotdeauna vom găsi noi şi noi motive pentru a ne alimenta frica şi pentru a amâna luarea unei hotărâri importante, sau pentru a face pasul decisiv către acţiunea în sine.

Paradoxal în aparenţă, singura variantă de a scăpa de o anumită frică este... „să iei taurul de coarne" şi să te confrunţi direct cu ea! Dacă tot aştepţi aşa-zisul „moment în care te vei simţi pregătită" pentru a face un anumit lucru, rişti ca acesta să nu apară niciodată, pentru că întotdeauna mintea ta va găsi motive să te facă să crezi că încă nu eşti capabilă. Prin urmare... **conştientizează-ţi frica, depăşeşte-o şi apoi acţionează plină de încredere şi curaj**! Nu ai niciodată nimic de pierdut. Chiar dacă te vei confrunta cu un eşec, vei învăţa din el, iar data următoare vei fi mult mai bine pregătită.

Dacă reuşeşti să îţi depăşeşti frica, îţi dezvolţi automat şi încrederea în sine, iar prin aceasta vei simţi că nimeni şi nimic nu te mai poate opri să obţii tot ceea ce îţi doreşti şi este de natură benefică.

Dacă te gândeşti că este prea complicat şi dificil să „te lupţi" în permanenţă cu limitările tale şi să treci prin tot disconfortul tranziţiei de la un „eu" inferior la unul superior (sau cu alte cuvinte, de la o imagine de sine inferioară şi foarte limitată la una net superioară) când ai putea să rămâi în continuare în starea „călduţă" dar foarte superficială a „fortăreţei" tale lăuntrice, îţi propun să reflectezi la următorul aspect: confruntarea cu frica, indiferent de natura ei, îţi oferă întotdeauna un sentiment de uşurare şi de încredere. Nu contează atât de mult deznodământul acestei confruntări, cât actul de a te depăşi, de a fi mereu tot mai mult. La polul opus, complacerea într-o stare de frică anticipativă poate fi extrem de chinuitoare, ea amplificându-ţi în permanenţă neputinţa de a face faţă confruntării cu situaţia sau conjunctura de care te temi şi pe care vrei s-o eviţi cu orice preţ. Nu numai că ţi-e frică crezând că nu-i vei face faţă, dar mai adaugi la aceasta şi teama că nu ştii când şi în ce context va trebui să te confrunţi cu ea.

Şi încă o idee foarte utilă în acest sens: din moment ce toate, aproape fără excepţie, ne confruntăm cu frici de tot felul, însă unele dintre noi trecem totuşi peste ele, realizând ceea ce ne-am propus, înseamnă că **problema adevărată nu este de fapt frica, ci necesitatea depăşirii ei!**

PUTEREA LĂUNTRICĂ VS. FRICA

În zilele noastre, puterea lăuntrică este frecvent percepută într-un mod total greşit, ea fiind asociată sau confundată cu abilitatea de a-i controla şi de a-i manipula pe ceilalţi, cu puterea financiară, cu poziţia socială, cu

bunăstarea materială etc. În mod evident, toate acestea au un impact major în societatea în care trăim, însă ele nu reprezintă nici pe departe fundamentul adevăratei puteri lăuntrice. Aceasta (adevărata stare de putere lăuntrică) implică înainte de toate să avem un control desăvârșit asupra reacțiilor și stărilor noastre.

Ea presupune de asemenea conștientizarea spontană și profundă a faptului că putem realiza orice, că suntem conectate la o forță și la o energie uriașă care ne susțin în permanență și că avem în absolut orice situație numeroase opțiuni. Ea este însoțită întotdeauna de **acțiune**.

Pe de altă parte, frica induce o stare de neajutorare, pesimism, o viziune extrem de limitativă în ceea ce privește opțiunile și o reacție de „paralizare" sau de **inacțiune**.

Din perspectiva primei situații evocate aici, frica nu devine nicidecum un impediment, ea neputându-ne inhiba niciun impuls transformator. Pentru cea de a doua situație însă, frica este fatală.

Se vorbește adesea despre faptul că puterea lăuntrică o face adesea pe femeia care o manifestă să-și piardă feminitatea. Nimic mai fals! O femeie stăpână pe viața ei și pe înzestrările sale, o femeie foarte conștientă de calitățile ei va atrage ca un magnet bărbații în jurul ei. Cu cât o asemenea femeie va fi mai puternică și mai „trezită" din acest punct de vedere, cu atât ea va influența mai mult mediul în care trăiește și va fi întocmai ca un focar binefăcător de inspirație și de transformare pentru toți ceilalți.

FRICA – O SIMPLĂ PROIECȚIE MENTALĂ NEGATIVĂ

Orice sentiment de teamă apare din cauză că percepem un pericol **eventual** sau un eveniment neplăcut din viitor care **s-ar putea** produce.

Așadar, frica nu este o trăire obiectivă ci dimpotrivă, ea este o proiecție mentală subiectivă (și negativistă) în viitor.

Atunci când ne este frică de ceva, în mintea noastră apare un proces imaginativ necontrolat şi foarte negativist (uneori chiar morbid) legat de ceea **ar fi posibil** să se petreacă, proces care este urmat de stresul că nu vom putea face faţă situaţiei respective.

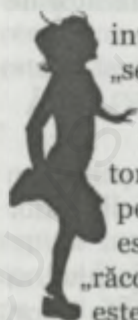
Aşa cum viaţa ne-a dovedit-o însă fiecăreia dintre noi de nenumărate ori, de cele mai multe ori aceste supoziţii nu se dovedesc a fi decât nişte scenarii virtuale complet nematerializate.

Uneori însă, teama poate avea şi conotaţii pozitive, în acest caz ea având rolul de a ne pregăti pentru confruntarea cu diferite situaţii negative. Sentimentul de teamă ne avertizează atunci că nu suntem încă suficient de pregătite pentru a ne confrunta cu situaţiile respective.

Să nu faci însă acum greşeala de a te păcăli etichetându-ţi toate temerile ca având conotaţii pozitive. Dacă te analizezi cu luciditate şi sinceritate, ştii că nu este cazul!

CE SE PETRECE ÎN FIINŢA TA ATUNCI CÂND ÎŢI ESTE FRICĂ?

Atunci când apare o situaţie pe care o catalogăm ca fiind periculoasă, în mod reflex corpul nostru se mobilizează (fizic, psihic şi comportamental) pentru a face faţă primejdiei fie prin „luptă", fie prin fugă.



La nivel fizic, creierul transmite „mesaje" prin intermediul sistemului nervos pentru a declanşa „semnalul de alarmă". Se secretă astfel adrenalină şi noradrenalină, hormoni care stimulează foarte puternic corpul uman; ritmul cardiac şi respirator se accelerează, toate simţurile devin foarte alerte pentru a detecta cât mai bine eventualul pericol; este declanşată o transpiraţie abundentă pentru a „răcori" organismul, muşchii se tensionează, digestia este încetinită pentru a nu se pierde energie, debitul

de sânge creşte înspre grupele musculare mari de la mâini şi de la picioare pentru o mai bună apărare, creşte şi tensiunea arterială. Mai pot apărea şi alte reacţii ale organismului cum ar fi: ameţeala, tremuratul, tensionarea zonei stomacului etc.

La nivel mental, te focalizezi spontan aproape în totalitate asupra pericolului, iar din punct de vedere comportamental fie îl vei înfrunta, fie vei fugi de el.

Din nefericire însă, aceste reacţii de apărare ale organismului se declanşează foarte frecvent deoarece percepem de multe ori, în mod greşit, ca fiind „periculoase" situaţii banale de viaţă cum ar fi: un interviu, o şedinţă, o întâlnire etc.

Starea de frică cronică, la fel ca şi stresul, poate avea repercusiuni foarte grave asupra sănătăţii, ea declanşând diverse boli printre care: ulcer, astm, hipertensiune arterială, boli cardiovasculare, scăderea sistemului imunitar, spasme musculare cronice, hiperaciditate, căderea părului, dureri de spate etc.

FRICA VS. CURAJUL SAU PRUDENŢA

Curajul nu trebuie confundat niciodată cu inconştienţa sau cu o stare de frondă. El presupune capacitatea de a ne domina şi depăşi teama, însă aceasta nu înseamnă neapărat că teama noastră dispare în totalitate.

Atunci când curajul este autentic, prudenţa este întotdeauna prezentă şi totodată binevenită. Ea mai este numită şi „mama înţelepciunii", deoarece ne inspiră să acţionăm cu inteligenţă şi bun simţ în situaţii neaşteptate.

FRICA RAŢIONALĂ/IRAŢIONALĂ

La modul general vorbind, stările de frică se pot împărţi în două mari categorii: fricile raţionale (care sunt cauzate de lucruri, fiinţe sau situaţii reale, cu care ne putem

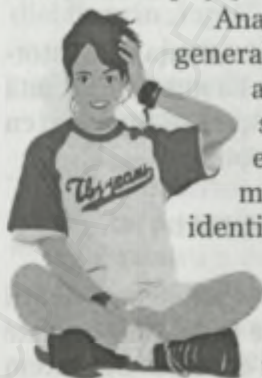
confrunta) şi fricile iraţionale (care nu au un suport real şi obiectiv, ele existând şi fiind alimentate aproape exclusiv de imaginaţia noastră necontrolată).

Fricile raţionale ne semnalează întotdeauna ceva real şi, din această cauză, este foarte bine să le acordăm atenţia cuvenită. Ele nu reprezintă impedimente în realizarea unei acţiuni sau în dezvoltarea noastră, ci sunt doar avertismente ce au la bază pericole reale (faţă de care nutrim temeri perfect justificate) şi care trebuie luate întotdeauna în considerare.

Ceea ce este cu adevărat nociv pentru încrederea în sine şi pentru viaţa noastră în general sunt acele frici iraţionale, care nu numai că sunt dincolo de orice logică, dar pot ajunge să ne paralizeze total creşterea şi transformarea.

În această categorie intră de exemplu fobiile, stările de panică, fricile absurde (de genul: frica de a vorbi în public, frica de întuneric, frica de persoanele care prezintă o anumită particularitate anatomică – chelie, cocoaşă etc.), şi aşa mai departe.

Fobia este o frică excesivă şi disproporţionată de un lucru sau de o situaţie relativ inofensivă. Este adevărat că ceea ce cauzează fobia poate avea în unele cazuri şi o anumită doză de risc, însă reacţia de frică a persoanei care o manifestă depăşeşte cu mult pericolul.



Analogic vorbind, frica acţionează la modul general precum o durere care apare într-o anumită parte a corpului sau ca un semnal de alarmă ce ne spune că acolo există o problemă. Prin urmare, a elimina frica presupune, în primul rând, a o identifica şi apoi a-i înţelege în profunzime mesajul.

Cum îţi dai seama dacă te confrunţi cu o frică raţională sau cu una iraţională?

Iată un exercițiu simplu care te poate ajuta:

1 Atunci când te confrunți cu o anumită stare de frică, pentru a putea să identifici cauza ei reală, trebuie mai întâi să te întrebi lăuntric DE CE acea situație trezește în tine o asemenea trăire.

2 Creează apoi în imaginația ta cel mai rău scenariu posibil legat de acea situație.

3 După aceasta, întreabă-te din nou: „Ce mi s-ar petrece oare dacă ceea ce mi-am imaginat adineauri ar deveni realitate?". Este indicat să scrii pe o foaie de hârtie răspunsul la această întrebare.

4 Recitește cu multă atenție răspunsul și întreabă-te apoi dacă ceea ce ai scris ar putea să se petreacă și în realitate.

5 Ceea ce îți va apărea ca răspuns la această interogare lăuntrică sinceră te va face cu siguranță capabilă să îți dai seama dacă este vorba în acel caz despre o frică rațională, de care trebuie să ții cont, sau despre una irațională, pe care este cel mai bine să o alchimizezi și să o elimini cât mai repede.

Îngrijorarea excesivă și fără un suport real poate fi și ea înscrisă în categoria fricilor iraționale. Foarte mulți oameni au tendința de a trăi într-o continuă stare de îngrijorare și frică, generată de o multitudine de scenarii negative ipotetice. În felul acesta, ei nu pot să aprecieze decât într-o măsură extrem de redusă bucuriile pe care viața le oferă clipă de clipă, deoarece sunt „obsedați" de posibilitatea că „ceva rău" li se poate petrece oricând.

Sursa acestei stări de îngrijorare excesivă este și de această dată sentimentul că ei nu pot face față eventualelor situații negative.

Dacă faci parte din această categorie de oameni, oprește-te și analizează-ți cu luciditate gândurile sau imaginile mentale care îți declanșează și apoi îți întrețin starea de frică și de îngrijorare.

Întreabă-te dacă situaţia sau conjunctura pentru care te îngrijorezi este chiar atât de gravă; care sunt şansele ca ceea ce îţi imaginezi tu negativ chiar să se petreacă, dacă mai cunoşti pe cineva care s-a confruntat cu ceva similar şi a reuşit să depăşească momentul dificil; cât de mult te va afecta situaţia peste şase luni (de exemplu) etc.

Întrebările de genul acesta te pot ajuta să îţi dai seama cât de absurde pot fi în unele cazuri temerile tale sau îţi pot oferi măcar o anumită stare de control asupra lor.

Există desigur şi situaţii în care îngrijorarea resimţită chiar are un fundament real, însă ceea ce o minte necontrolată poate broda pornind de la el poate fi aberant. Exemplul Irinei este ilustrativ în acest sens.



În urmă cu câțiva ani, mama Irinei a avut cancer la sân, însă în urma unei intervenții chirurgicale și a unui tratament riguros ea și-a revenit complet.

La scurt timp după acest episod nefericit, Irina a devenit excesiv de îngrijorată la gândul că există șanse mari ca și ea să se confrunte la un moment dat cu aceeași problemă de sănătate. Ca urmare, a început să își facă lunar analizele, să citească toate publicațiile din domeniu, să urmărească zilnic noile descoperiri ale științei în ceea ce privește cancerul de sân. Atunci când se întâlnește cu prietenii, vorbește aproape numai despre aceste lucruri, noaptea are coșmaruri, a devenit foarte stresată etc.

În mod evident în cazul Irinei există, dată fiind legătura profundă pe care o are cu mama sa, un risc ceva mai crescut – decât la alte femei – de a dezvolta la un moment dat cancer la sân. Este deci foarte bine să ia acest semnal de alarmă în

considerare și să acorde o atenție deosebită sănătății ei (să mănânce sănătos, să-și armonizeze atât mintea cât și subconștientul, să facă și un tratament preventiv etc). Pe de altă parte însă, starea ei continuă de frică și de îngrijorare nu numai că nu îi aduce nimic bun dar, prin energia imensă canalizată în acea direcție, chiar îi poate „garanta" (sau cel puțin accelera foarte mult) procesul de îmbolnăvire.

CE ANUME ÎȚI POATE AMPLIFICA FRICA?

CU CÂT EVIȚI MAI MULT CEEA CE ÎȚI PROVOACĂ FRICĂ, CU ATÂT ACEL LUCRU DEVINE MAI TERIFIANT PENTRU TINE!

✦ Evitarea

Frica te face să eviți lucrurile sau situațiile care îți provoacă această stare. Pe termen scurt te simți mai bine, însă pe termen lung frica ți se va amplifica și mai mult.

✦ Căutarea asigurărilor și garanțiilor

Asigurările și garanțiile au și ele un efect reconfortant pe termen scurt. Ele te pot face să te simți mai în siguranță și mai liniștită pe moment, însă pe termen lung va fi mai rău.

✦ Victimizarea

Nu ajută cu absolut nimic, ba dimpotrivă, îți amplifică neputința de a depăși frica.

✦ Medicamentele, alcoolul sau drogurile

Sunt o imensă păcăleală. Ele nu rezolvă deloc problema, pot crea dependență și o mulțime de efecte secundare negative, inclusiv moartea prematură.

FRICA VS. LAȘITATEA

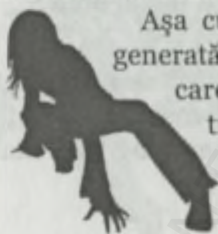
Lașitatea nu este o formă de frică, ci un mod de a acționa care este subminat de această stare. Ea apare atunci când

suntem sigure că se vor produce consecinţe îngrozitoare, de pe urma cărora vom avea de suferit şi, pentru a evita aceasta, ne pliăm comportamentul ca atare.

În subconştientul unei persoane laşe apare mesajul: „Sunt sigură că nu pot să mă lupt cu evenimentele viitoare, aşa că trebuie să mă pliez în aşa fel încât să fiu cât mai puţin afectată de ceea ce va urma." Această stare denotă în mod evident atât lipsa curajului şi a încrederii în sine precum şi a unei verticalităţi lăuntrice.

DE CE ŢI-E FRICĂ?

Există o largă paletă de motive care îţi pot stopa dorinţele sau impulsurile lăuntrice de a realiza ceva ce nu face parte din zona ta de confort şi ar presupune să o depăşeşti (să o extinzi). Cel mai important dintre toate aceste motive rămâne însă, de departe, frica.



Aşa cum am arătat, starea de frică poate fi generată atât de lucruri care se petrec cât şi de cele care este doar posibil să se petreacă (îmbătrânirea, faptul de a fi părăsită sau de a fi singură, catastrofe naturale, insecuritate financiară, moartea cuiva drag, îmbolnăvirea, faptul de a rămâne fără serviciu, de a-ţi pierde bunurile etc.), precum şi de necesitatea săvârşirii unei acţiuni (de a-ţi continua studiile, de a lua o decizie importantă, de a-ţi face prieteni noi, de a începe sau a încheia o relaţie, de a vorbi în public, de a face o greşeală, de a accepta o stare de intimitate cu o altă fiinţă umană, de a iubi, de a te abandona etc.).

La un nivel mai profund, frica implică însuşi egoul nostru în ansamblu (la acest nivel putem încadra frica de schimbare, frica de necunoscut, frica de eşec, frica de succes, frica de a nu ne confrunta din nou cu o situaţie neplăcută, frica de a nu fi acceptate etc.).

Frica de schimbare

Se spune adesea că obişnuinţa este a doua natură a omului. În principiu, acest aspect este un lucru minunat, care ne permite să ne adaptăm gradat şi apoi să ne obişnuim cu situaţiile noi care apar în viaţa noastră.

Problema apare atunci când te închizi într-un fel de „fortăreaţă" (sau, cum se mai spune uneori, „turn de fildeş"), în care toate lucrurile îţi sunt cunoscute, unde te simţi confortabil şi în siguranţă, respingând tot ceea ce este nou de frică să nu-ţi distrugă tot eşafodajul tău de obişnuinţe pe care l-ai construit cu atâta grijă. Şi astfel, de frica de a nu-ţi depăşi graniţa lăuntrică dincolo de care te simţi prea expusă şi vulnerabilă, preferi să renunţi la visele, idealurile sau aspiraţiile sublime pe care le ai.

Fugi astfel de transformare şi alegi stagnarea. Riscul însă este să te confrunţi, la sfârşitul vieţii tale, cu regretul imens că nu ţi-ai urmat chemarea sufletului şi că nu te-ai luptat pentru ceea ce ţi-ai dorit. Crezi oare că merită, din cauza fricii, să trăieşti o viaţă banală şi monotonă?

Gândeşte-te că transformarea ta lăuntrică poate fi o minunată aventură şi o sursă de prospeţime şi noutate în viaţa ta, care îţi va face fiecare zi mai bogată şi mai interesantă.

Frica de necunoscut

Cunoaştem cu toţii povestea lui Ion Creangă cu drobul de sare. Îngrijorarea şi frica necontenită faţă de ceea ce ne poate aduce viitorul este absolut inutilă; ba, mai mult decât atât, ea poate aduce în viaţa noastră, printr-un fel de „rezonanţă", exact lucrurile de care ne temem, conform binecunoscutului proverb: „De ceea ce ţi-e frică, nu scapi".

Fii deschisă şi ai încredere că tot ce ţi se petrece are şi o latură pozitivă, chiar dacă la început îţi poate fi mai greu să conştientizezi acest lucru.

Atunci când starea constantă de tensiune şi de îngrijo-

rare pentru lucruri sau situaţii nejustificate sau ipotetice devine cronică, apar de regulă următoarele simptome:

- ✦ oboseşti foarte repede;
- ✦ te simţi mai mereu iritată şi irascibilă;
- ✦ eşti neliniştită;
- ✦ ai probleme să adormi sau să dormi;
- ✦ te simţi tensionată în special în zona stomacului, a umerilor şi a gâtului;
- ✦ te concentrezi greu;
- ✦ apar probleme de sănătate la nivelul stomacul;
- ✦ gura îţi este mai mereu uscată etc.

În acest caz, dacă simţi că nu mai poţi ţine situaţia sub control, este bine să te adresezi pentru ajutor unei persoane calificate.

FRICA DE EŞEC

În filosofia indiană se povesteşte că într-o zi, un aspirant la condiţia de arcaş desăvârşit a început să se antreneze împreună cu maestrul său. Deşi îşi dorea foarte mult să atingă această stare, lipsa lui de pregătire şi de pricepere îl împiedicau să realizeze aceasta, săgeţile lui ajungând de fiecare dată foarte departe de ţintă.



Fiind însă foarte perseverent, el a continuat să se antreneze în ciuda eşecurilor sale. Astfel, de la o zi la alta, el dobândea tot mai multă stăpânire de sine şi autocontrol iar tehnica sa devenea şi ea din ce în ce mai bună şi mai desăvârşită. Ca

urmare, tot mai multe săgeţi atingeau ţinta şi tot mai puţine nimereau pe lângă ea.

Arcaşul însă nu s-a oprit aici. El a continuat cu aceeaşi perseverenţă să se antreneze, până când a venit în sfârşit ziua în care absolut toate săgeţile lansate de el nimereau exact în centrul ţintei.

În final, deoarece şi-a încheiat cu un deplin succes antrenamentul, maestru său l-a întrebat:

„Spune-mi, dragul meu, după părerea ta care dintre toate săgeţile lansate de tine în toată această perioadă sunt mai importante: cele care au nimerit ţinta, sau cele care au mers pe lângă ea?"

El a răspuns: „Eu cred că sunt mai importante cele care au nimerit ţinta, însă dacă mă gândesc mai bine, mi se par importante şi cele care au ratat-o."

„Într-adevăr, dragul meu", i-a răspuns plin de înţelepciune maestrul. „Toate săgeţile pe care le-ai aruncat în timpul antrenamentului sunt la fel de importante şi aceasta deoarece săgeţile care au ratat ţinta le-au pregătit de fapt pe cele care au nimerit-o."

Frica de eşec opreşte impulsurile multor oameni de a acţiona în vederea obţinerii lucrurilor şi situaţiilor pe care şi le doresc, şi aceasta deoarece ei devin victimele propriilor lor scenarii ipotetice ale nereuşitei.

Dacă ai şti cu certitudine că poţi obţine tot ceea ce îţi propui, care ar fi lucrurile care ţi le-ai dori? Cum ar arăta viaţa ta ideală? Răspunsurile spontane la aceste întrebări care îţi vin în minte reprezintă lucrurile pe care ţi le doreşti cu adevărat şi pentru realizarea cărora ar trebui să acţionezi mereu, cu tenacitate.

În viaţă este imposibil să nu faci şi greşeli. Este o mare greşeală, de exemplu, complacerea în starea de frică. Important este însă să învăţăm din toate greşelile, să creştem interior şi să mergem mai departe, până când reuşim.

Atunci când realizezi că ai făcut o greşeală, gândeşte-te că ea ţine de ceea ce **ai făcut**, nu de ceea ce **eşti**. Analizează cu multă atenţie ce ai de învăţat din ea, în ce mod trebuie să acţionezi de acum înainte şi modifică-ţi apoi comportamentul în consecinţă.

Femeile care au încredere în ele au siguranţa lăuntrică că vor reuşi în tot ceea ce îşi propun. Ce le face să creadă aceasta? Faptul că ştiu că vor persevera până când vor reuşi, până când vor învinge, până când vor atinge ţelul pe care şi l-au propus. În drumul lor vor întâlni cu siguranţă piedici şi eşecuri temporare, însă vor învăţa din ele, vor acţiona în consecinţă şi vor obţine tot ceea ce îşi doresc şi este în acelaşi timp bun şi constructiv.

Frica de succes

Deşi toate ne dorim succesul pe diferite planuri sau sub diferite forme, paradoxal, foarte multe dintre noi ne temem uneori de ceea ce implică el. Aceasta probabil din cauză că succesul aduce cu sine un standard mai ridicat, iar cei din jurul nostru vor avea, implicit, mai multe aşteptări de la noi.

Într-o discuţie într-un grup de femei la care am asistat, una dintre ele povestea că dintotdeauna şi-a dorit să fie foarte atrăgătoare şi frumoasă şi, ca urmare, a depus eforturi susţinute în această direcţie. Acum însă, ea arată în sfârşit aşa cum şi-a dorit şi, în mod evident, toată lumea o admiră, ea simte tendinţa de a-şi masca şi minimaliza aceste calităţi, pe de-o parte din cauză că se simte mereu în centrul atenţiei (se simte „studiată") şi simte adesea invidie din partea altor femei, iar pe de altă parte pentru că şi-a impus un standard sub care acum nu îşi mai permite să coboare.

Pe cât de absurd poate părea la prima vedere, aceste situaţii sunt totuşi mai frecvente decât ne putem imagina.

Dacă ai succes, indiferent în ce domeniu, vei fi în centrul atenţiei unor oameni şi, aproape inevitabil, unii te

vor admira iar alții te vor invidia. Nu este cazul însă să îți inhibi transformarea interioară din această cauză („de gura lumii", cum se spune).

Frica de a nu te confrunta din nou cu o situație neplăcută

Atunci când în viața noastră are loc un eveniment neplăcut, în mod subconștient avem tendința de a generaliza acel sentiment de disconfort lăuntric, asociindu-l cu toate situațiile similare care ar putea avea loc vreodată. De exemplu, dacă participăm la un concurs și la una din probe eșuăm lamentabil făcându-ne de râs, vom avea tendința ca, din cauza acelui incident izolat, să credem că la toate concursurile la care vom mai participa în viitor se va petrece la fel. De aceea este foarte important să ne minimalizăm la modul conștient toate gafele și eșecurile, pentru a nu amplifica neîncrederea în noi pe care deja o avem (sau, mai bine zis, pentru a nu ne submina și mai mult încrederea – deja foarte precară – în noi înșine).

Această generalizare ne limitează opțiunile și, ca o consecință, posibilitățile pe care le avem în viață. Doar pentru că la un moment dat un lucru nu s-a pliat pe ceea ce ne-am fi dorit noi, nu înseamnă că așa va fi mereu.

Nu te simți capabilă să faci față unei situații

Această convingere greșită stă la baza celor mai multe dintre fricile noastre și are ca o consecință majoră lipsa încrederii în sine.

De aceea, orice demers în eliminarea fricii și în dezvoltarea unei stări de încredere trebuie să pornească de la următoarea întrebare cheie: **De ce nu mă simt capabilă să fac față unei situații date, și cum aș putea remedia aceasta?**

DESCOPERĂ ORIGINILE FRICILOR TALE!

Aşa cum am mai spus, o mare parte din fricile şi temerile noastre apar ca o consecinţă a impactului contextului familial şi social în care am crescut asupra modului nostru de a gândi şi de a percepe lumea exterioară.

S-a constatat că părinţii care au tendinţa de a-şi controla copiii „coordonându-le" până în cele mai mici detalii viaţa (ce să facă şi cum să facă, cu cine să se joace şi cu cine nu, ce haine să poarte, ce sport să facă etc., neluând în considerare părerile sau dorinţele copiilor) le creează acestora o stare de dependenţă care va determina apoi apariţia diverselor forme de frici, cum ar fi: frica de a lua o decizie, frica de a nu greşi, frica de a rămâne singur(ă), frica de a-ţi lua în mâini propria viaţă etc. Toate acestea au în mod evident repercusiuni grave asupra încrederii în sine.



Părinţii imprevizibili din punct de vedere emoţional care, de exemplu, într-o zi sunt foarte afectuoşi cu copiii lor iar a doua zi sunt distanţi şi reci sau care le impun reguli haotice (într-o zi îi pedepsesc pentru că au luat o notă mică la şcoală iar data următoare când se mai petrece acest lucru sunt foarte înţelegători sau chiar indiferenţi) dezvoltă la aceşti copii probleme în a identifica legătura dintre eforturile lor şi un rezultat specific şi previzibil. Ca urmare, ei vor simţi că nu pot avea un control asupra vieţii lor, ceea ce le poate genera apariţia diferitelor tipuri de frici precum şi o stare profundă de neîncredere în sine.

Copiii ai căror părinţi sunt exagerat de protectori, dorind să-i ocrotească de orice fel de supărare sau stres, „ţinându-i în puf" şi rezolvându-le problemele în locul lor, vor creşte la rândul lor copii care la adolescenţă şi la matu-

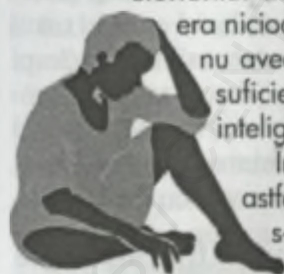
ritate vor face faţă cu multă greutate situaţiilor dificile şi stresante, fiind devastaţi de frici şi de neîncrederea în capacitatea lor de a le face faţă sau de a le depăşi.

Există şi alte posibile cauze care pot determina dezvoltarea fricii şi a neîncrederii în sine. În unele situaţii un eveniment major din copilărie te poate impacta negativ sau chiar traumatiza pe viaţă (un viol, un accident, moartea violentă a cuiva apropiat etc.). Alteori, o serie de atitudini sau acţiuni aparent inofensive ale părinţilor pot avea acelaşi efect.

Problema majoră în identificarea acestor cauze ce generează reacţii de teamă atunci când suntem puse în diferite situaţii de viaţă este că acestea au fost „asimilate" de către subconştientul nostru şi noi nu le mai conştientizăm sau (cel puţin pe unele) nici măcar nu ni le mai amintim.

Iată două exemple:

Felicia a avut o copilărie destul de dificilă. Tatăl ei a murit când ea avea doar un an, iar mama ei era foarte criticistă. Nu era niciodată mulţumită de ceea ce făcea Felicia, în ciuda eforturilor acesteia (în viziunea mamei sale, ea nu era niciodată suficient de cuminte şi ascultătoare, nu avea nota 10 „pe linie" la şcoală, nu era suficient de talentată, de ordonată, de inteligentă etc.).



În subconştientul Feliciei s-a înrădăcinat astfel adânc ideea că orice ar face şi oricât s-ar strădui nu este niciodată suficient de bine. Perfecţionismul exagerat pe care l-a dezvoltat din copilărie – prin eforturile ei de a-şi vedea mama mulţumită de ea – o face ca acum, la vârsta adultă, să se teamă de fiecare dată când trebuie să ia o decizie, să predea un raport la serviciu, când se întâlneşte pentru prima oară cu un bărbat etc. Ea simte constant că nu este niciodată suficient de pregătită sau de capabilă.



O altă situaţie similară:

Tatăl Mirelei era foarte pesimist și lipsit de încredere. De-a lungul timpului, fără să-și dea seama, el și-a proiectat toate limitările și neputințele asupra fiicei lui. De aceea, toate aspirațiile și idealurile Mirelei erau cel mai adesea catalogate de el ca fiind nerealiste și luate în derâdere. Chiar și atunci când ea a obținut locul al treilea la olimpiada de matematică, replica tatălui său a fost că este cu siguranță o greșeală, neavând cum să fie posibil așa ceva.

Nu este de mirare că acum, la maturitate, Mirela se confruntă cu o acută stare de neîncredere în sine și se simte paralizată de frică de fiecare dată când este nevoie să facă ceva pentru a-și urma idealurile.

CUM SĂ-ȚI DEPĂȘEȘTI FRICA?

Primul pas pentru a scăpa de frică, oricare ar fi natura ei, este **să o accepţi**. La prima vedere acest lucru îţi poate părea un paradox, însă trebuie să ştii că, la fel ca şi în cazul gândurilor negative, cu cât te încrâncenezi mai mult să scapi de temerile tale, cu atât ele se vor amplifica şi mai mult.

Odată ce ai conştientizat şi acceptat starea de frică, poţi trece la următorul pas şi anume la **eliminarea** ei. Iată în continuare câteva sugestii pentru a realiza aceasta:

❀ Atunci când te confrunţi cu o stare de frică **urmăreşte să te pui în ipostaza unui martor detaşat** care observă tot ceea ce se petrece în fiinţa ta în acel moment, din punct de vedere fizic, psihic şi mental.

❀ **Fii plină de răbdare cu tine însăţi**. Exemplul următor te poate ajuta să înţelegi mai bine ce înseamnă şi ce presupune aceasta.



Andreea se afla într-un taxi în drum spre aeroport. La un moment dat, circulaţia s-a blocat. Andreea devine din ce în ce mai agitată. Îi este frică să nu piardă avionul. După 15 minute află că a fost un accident şi că mai durează până când poliţiştii eliberează şoseaua. Inima îi bătea cu putere, a început să transpire tot mai abundent, iar tensiunea pe care o simţea în zona stomacului devenea din ce în ce mai mare. În mintea ei se derulau scenarii din ce în ce mai îngrozitoare legate de faptul că va pierde cu siguranţă avionul, că nu va putea ajunge la timp la nunta surorii ei, că toată familia o va urî pentru aceasta etc. Următorul pas a fost blamarea. Se învinovăţea că nu a plecat de acasă mai devreme, îi condamna şi-i apostrofa în gând pe poliţişti pentru că nu se mişcau mai repede, pe cei care au făcut accidentul că nu au fost mai atenţi etc.



În cele din urmă însă, poliţia a reuşit să elibereze şoseaua şi Andreea a reuşit să ajungă la aeroport în timp util.

Dacă ar fi dat dovadă de răbdare cu ea însăşi în primul rând, Andreea nu s-ar mai fi „torturat" cu toate reacţiile ei de teamă şi stres. Şi-ar fi dat seama că acestea sunt complet inutile, având în vedere că situaţia nu depindea absolut deloc de ea. Ar fi putut, în schimb, pentru a-şi ocupa mintea cu ceva constructiv, să găsească alte soluţii inteligente pentru a ajunge la sora ei în eventualitatea în care pierdea avionul.



Trăieşte clipa prezentă! De foarte puţine ori trăim în prezent. Cel mai adesea, fie suntem preocupate de ceva ce s-a petrecut în trecut, fie ne proiectăm în viitor. Fricile noastre sunt alimentate şi ele fie din situaţii

sau experiențe trecute, fie din proiecții mentale negative în viitor. De aceea o modalitate de a le elimina este să ne focalizăm preponderent pe clipa prezentă, pe acel „aici și acum".

Un exercițiu foarte ușor, care te va ajuta foarte mult să te focalizezi asupra momentului prezent, este să devii atentă la respirația ta (inspirația și expirația) și la simțurile tale, căutând să percepi prin intermediul lor cu cea mai mare atenție tot ceea ce te înconjoară.

În cele mai multe cazuri (în proporție de peste 90%), frica sau îngrijorarea ta nu se concretizează. Acesta este încă un motiv pentru a nu-ți mai lăsa viața furată de proiecții imaginative negative.

✾ Cea mai eficientă modalitate de a scăpa de o frică, indiferent de natura ei, este **confruntarea directă și gradată cu situația sau persoana care trezește în tine această stare.**

ATENȚIE! În această categorie nu intră situațiile care ne-ar putea periclita viața noastră sau pe a celorlalți. De asemenea, în cazul unei forme grave de anxietate adresează-te mai întâi unui specialist.

Iată cum poți realiza aceasta:

Alege pentru început doar una dintre fricile tale și supune-o unei analize mentale. Întreabă-te:

✎ „Ce anume (situație, persoană, gând) declanșează în mine reacția de frică?"

✎ „Cum afectează această frică viața mea? Ce anume am tendința să evit, sau la ce anume renunț din cauza ei?"

✎ „Ce s-ar petrece dacă ar trebui să mă confrunt cu frica mea?"

Alcătuiește apoi un plan de acțiune pentru a te confrunta gradat, încetul cu încetul, cu acea frică, în vederea depășirii ei.

Să luăm un exemplu foarte simplu pentru a înțelege și mai bine această tehnică:

Să presupunem că ți-e frică de înălțimi. În acest caz:

A) Îți vei analiza mai întâi frica, punându-ți următoarele întrebări:

„Ce anume (situație, persoană, gând) declanșează în mine reacția de frică?"

Un posibil răspuns: „Este suficient să mă gândesc la ceva conex cu situația de a fi undeva într-un loc înalt și deja simt cum inima începe să-mi bată cu putere. La fel se petrece și atunci când văd la televizor sau într-un film munți, clădiri înalte sau avioane."

„Cum afectează această frică viața mea? Ce anume am tendința să evit, sau la ce anume renunț din cauza ei?"

Un posibil răspuns: „Nu mă pot bucura niciodată de o privire panoramică asupra orașului, evit să călătoresc cu avionul, nu merg niciodată la munte, nu ies pe balcon și îmi caut mereu locuințe la parter."

„Ce s-ar petrece dacă ar trebui să mă confrunt cu frica mea?"

Un posibil răspuns: „Aș intra probabil în panică. Aș avea senzația că îmi fuge pământul de sub picioare, că sunt paralizată, incapabilă să gândesc sau să fac ceva."

B) Alcătuiești un „plan de bătaie" în vederea depășirii fricii tale.

Scrie pe o foaie de hârtie toți pașii pe care poți să îi faci pentru a-ți depăși teama, în ordinea **crescătoare** a intensității fricii pe care o trezesc. De exemplu:

✈ Mă uit zilnic la poze făcute din avion, poze cu munți etc.

✈ Privesc pe fereasta de la etajul 1, apoi ies pe balcon de la acest etaj, iar atunci când mă simt confortabil trec la următorul nivel.

✈ Merg la munte cu prietenii.

✈ Călătoresc cu avionul.

ESTE FOARTE IMPORTANT SĂ NU TRECI LA URMĂTOAREA ETAPĂ PÂNĂ CÂND NU AI REUŞIT SĂ-ŢI DEPĂŞEŞTI FRICA PE CARE O IMPLICĂ ETAPA ANTERIOARĂ!

ATENŢIE! Este total contraindicat ca, doar pentru a-ţi depăşi frica, să te supui unor situaţii riscante care ţi-ar putea pune în pericol viaţa!

Atunci când mintea îţi este invadată de proiecţii mentale negative în viitor, imaginându-şi tot ceea ce poate fi mai sumbru, spune ferm „STOP!" acestor gânduri şi dă o turnură radicală imaginaţiei tale. Creează-ţi în minte un deznodământ perfect pentru situaţia care te sperie. La fel cum poţi crea scenarii negative, poţi crea şi scenarii pozitive, benefice care te vor ajuta să-ţi depăşeşti toate temerile (vezi subcapitolul **GÂNDIREA POZITIVĂ**).

Creează în mintea ta cât mai multe detalii care să aducă experienţa cât mai aproape de realitate şi bucură-te plenar de reuşită. Vei vedea că, în scurt timp, vei reuşi să-ţi elimini frica.

ACCEPTĂ-ŢI PLENAR VIAŢA

O veritabilă încununare a tuturor tehnicilor şi sfaturilor în vederea depăşirii fricii şi a suferinţei este ideea-forţă: „ACCEPT PLENAR TOT CEEA CE VIAŢA ÎMI ADUCE ÎN CALE!".

Această idee se referă la a renunţa definitiv la tendinţa de a opune rezistenţă în faţa necunoscutului sau a situaţiilor nedorite şi la a îmbrăţişa noul drum, noile posibilităţi, noile puncte de vedere pe care care viaţa ni le aduce în cale.

A spune „nu" şi a opune rezistenţă unei situaţii nedorite care a apărut deja în viaţa noastră, unor oportunităţi sau unor transformări, doar din cauză că nu sunt conforme cu aşteptările sau dorinţele noastre imediate şi generează în noi o stare de frică, are drept consecinţă starea de blocare şi

chiar de luptă interioară, încrâncenarea, extenuarea, consumul inutil de energie, tensiunea, pesimismul şi dezamăgirea.

Aminteşte-ţi de fiecare dată când te confrunţi cu o asemenea tendinţă că *„întotdeauna tot răul este spre bine"*. Nu ai de ce să te temi. Chiar dacă într-o primă fază ceea ce se petrece îţi provoacă foarte multă suferinţă sau dificultăţi, după o perioadă, atunci când reuşeşti să „decriptezi" mesajul pe care trebuia să-l înveţi, cu siguranţă vei putea constata şi beneficiile multiple pe care respectiva situaţie le-a declanşat. Nu uita că întotdeauna, *„atunci când ni se închide o uşă, în acelaşi timp ni se deschide o alta"*.

Bineînţeles că faptul de a spune „DA" suferinţei sau fricii din viaţa ta nu face ca acestea să dispară cât ai clipi. Induce însă un anumit gen de eliberare şi detaşare care rezultă din înţelegerea profundă a faptului că suferinţa şi frica apar întotdeauna **atunci când este necesar să înveţi ceva.**

De exemplu, când te doare un picior mergi la doctor, îţi faci analizele necesare, identifici problema şi apoi urmezi cu perseverenţă tratamentul adecvat. De ce să nu procedezi într-un mod similar şi în cazul suferinţei sau fricii, ele fiind în realitate semnalele de alarmă care te atenţionează că undeva ai greşit, greşeşti sau că ceva în tine trebuie transformat. Apoi, odată ce ai identificat care este problema, caută soluţiile şi modalităţile pentru a o transforma sau depăşi, în această direcţie starea de fericire şi de absenţă a fricii fiindu-ţi cel mai bun „barometru".

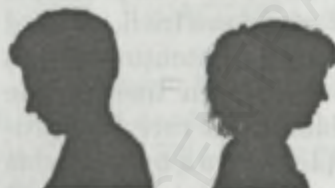
Iată acum câteva situaţii de viaţă care ne pot servi drept exemplu:

Deşi era foarte nefericită, Dana a continuat ani de zile relaţia cu iubitul ei. În mod evident, lucrurile nu mai mergeau între ei, iar el nu o mai iubea. Iubirea şi efervescenţa de la începutul relaţiei lor devenise demult comoditate şi obişnuinţă. Ei mai erau doar la modul teoretic împreună. Cu toate acestea, deoarece

se atașase foarte tare de ideea de a fi cu el, Dana rămânea alături de el în speranța pasivă și deșartă că la un moment dat „va fi mai bine". În cele din urmă el a părăsit-o, îndrăgostit fiind de o altă femeie cu care s-a și căsătorit la scurt timp după aceea. Cu cât Dana refuza mai mult să accepte realitatea și faptul că lucrurile nu mai au cum să fie așa cum își dorea ea, cu atât devenea mai tensionată, mai frustrată și mai nefericită. Ea ignora orice alte oportunități care îi apăreau în cale, de dragul unei utopii, și astfel se adâncea tot mai mult în suferință, pentru că se agăța mereu de ideea că el se va întoarce. Apoi, văzând că timpul trece iar fostul ei iubit nu dădea semne de reîmpăcare, fiind tot mai fericit cu soția lui, a alunecat subconștient pe panta unei atitudini răzbunătoare ce se manifesta prin diferite răutăți, meschinării, bârfe și calomnii la adresa lor, ea ipostaziindu-se mereu într-o „biată victimă". Chiar dacă a întâlnit în decursul timpului și alți bărbați care ar fi putut-o face fericită, neputința ei de a ierta și de a îmbrățișa sau de a accepta plenar ceea ce viața îi oferea o ținea prizoniera unei suferințe uriașe, distrugând astfel și ceea ce ar fi putut fi frumos în viața ei.







Ceea ce Dana ar fi trebuit să facă – cu mult timp înainte de a se produce deznodământul atât de dureros pentru ea – era în primul rând să accepte într-un mod activ ideea că relația lor era departe de a fi împlinitoare pentru amândoi. În acea etapă

ea ar fi putut, în loc să adopte o atitudine pasivă, să lupte pentru a-l recuceri şi a retrezi tot ce fusese frumos între ei. Dacă, în ciuda eforturilor ei, aceasta nu s-ar fi produs, ar fi fost esenţial să-şi asume în totalitate responsabilitatea pentru această situaţie de viaţă în care se afla. Aceasta presupunea să analizeze cu luciditate şi obiectivitate greşelile ei din relaţia cu el, să-şi înveţe lecţia pe care viaţa i-a dat-o şi să facă toate transformările necesare; să conştientizeze ceea ce îşi doreşte de fapt de la un bărbat şi de la o relaţie, să fie optimistă şi să se deschidă plină de încredere faţă de noile oportunităţi care îi apăreau în cale. În felul acesta, suferinţa ei ar fi devenit constructivă şi s-ar fi alchimizat gradat într-o imensă stare de împlinire şi de libertate, spre deosebire de situaţia iniţială, în care aceasta o „devora" şi o adâncea tot mai mult într-o stare penibilă.



Vă ofer în continuare descrierea a două cazuri celebre ale unor femei care s-au confruntat cu probleme foarte grave încă de la o vârstă fragedă, dar care au transformat acele probleme în oportunităţi extraordinare de dezvoltare lăuntrică.

La vârsta de 12 ani, Evelyn Glennie şi-a pierdut auzul. Cu toate că i s-a recomandat să urmeze o şcoală pentru copii cu probleme auditive, cu susţinerea părinţilor ea a continuat să meargă la o şcoală „normală" împreună cu fraţii ei. *„Doar pentru că cineva îţi spune că nu poţi să auzi una sau alta, nu înseamnă că nu poţi face anumite lucruri*", a replicat ea.

Deşi practic aproape complet surdă, Evelyn se numără la ora actuală printre cei mai de seamă percuţionişti ai lumii. Pentru a simţi vibraţiile sonore şi a fi totodată în acord cu toate celelalte instrumente muzicale din orchestrele cu care cântă, ea stă pe scenă desculţă. Întrebată cum reuşeşte să se descurce, Evelyn a spus că *„a învăţat să audă"*

cu diferite părţi ale corpului. Cu timpul, celelalte simţuri ale ei au devenit din ce în ce mai dezvoltate, iar capacitatea ei de concentrare s-a amplificat foarte mult. Ea nu se percepe deloc pe ea însăşi că fiind o persoană surdă ci una având *„un auz diferit"*. În viziunea ei profund optimistă, ea doar *„aude ceva mai greu"*.

Niciodată nu s-a victimizat întrebându-se *„De ce eu?"*. *„Întâlneşti uneori oameni având un handicap major şi care totuşi par să fie cei mai fericiţi din lume. Aceasta te face să vezi lumea dintr-o altă perspectivă"*, spune ea.

Evelyn a îmbrăţişat (a acceptat) într-un mod exemplar ceea ce viaţa i-a oferit şi, fără nicio urmă de revoltă sau descurajare, a reuşit să se „adapteze" urmărindu-şi cu perseverenţă idealurile şi în cele din urmă împlinindu-le.



Barbara Guerra este un adevărat exemplu de femeie remarcabilă. La vârsta de doi ani şi jumătate ea a avut un accident cumplit în urma căruia a rămas fără braţe. Cu toate acestea, şi-a dorit din tot sufletul să aibă o viaţă normală şi, depăşind toate aşteptările celorlalţi, a reuşit. Tristeţea şi durerea care au apărut după accident au fost înlocuite de hotărâre şi perseverenţă. Treptat, folosindu-şi picioarele, ea a reuşit să facă aproape tot ce facem noi cu mâinile. A obţinut chiar şi permisul de conducere, deşi la început niciun instructor nu dorea să o înveţe, conducând de atunci o maşină obişnuită, fără nicio modificare care să o ajute. Cu unul dintre picioare apasă acceleraţia, iar cu celălalt manevrează cu dexteritate volanul.

Este căsătorită, are un fiu (de care a avut ea singură grijă, din ziua în care s-a născut, cu tot ce presupune aceasta) şi, deşi aceasta pare şi mai incredibil, este instructoare de aerobic! Găteşte, face curat, se spală pe dinţi, se machiază, îşi aranjează părul, cântă la orgă, scrie, tastează la calculator etc... şi toate acestea numai cu picioarele. Dacă se confruntă cu un obstacol, găseşte întotdeauna modalităţile de a-l depăşi. *„Tot ceea ce faceţi voi, fac şi eu, însă într-un mod puţin diferit"*, obişnuieşte ea să spună.



Frica te poate face să te retragi sau să stai cât mai departe de tot ceea ce ţi-ar putea cauza suferinţă. Dar atunci nu numai că pierzi bogăţia vieţii şi şansele sale extraordinare de a evolua, ci totodată te preschimbi în victima propriilor tale temeri înlănţuitoare.

NU POŢI CONTROLA VIAŢA ŞI CEEA CE ŢI SE PETRECE, POŢI ÎNSĂ CONTROLA REACŢIILE TALE FAŢĂ DE SITUAŢIILE CU CARE TE CONFRUNŢI.



Pasul al cincilea

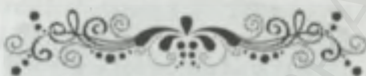
5

Acceptarea şi iubirea de sine pot face adevărate miracole!

Acceptă-ţi în totalitate trecutul

Acceptarea de sine presupune înainte de toate să te descoperi într-un mod cât mai obiectiv, cu toate plusurile şi minusurile pe care le ai în acest moment.

Ceea ce suntem acum este rezultatul gândurilor, acţiunilor sau al reacţiilor noastre trecute faţă de situaţiile cu care ne-am confruntat. Aşa cum ştim, două persoane pot reacţiona într-un mod total diferit atunci când sunt puse în exact aceeaşi situaţie de viaţă. De altfel, aşa cum am subliniat anterior, orice ni s-ar petrece şi orice eveniment (plăcut sau neplăcut) am traversa, importantă este în primul rând **reacţia noastră** faţă de acel lucru, pentru că tocmai această reacţie este cea care va determina amploarea impactului respectivului eveniment asupra psihicului nostru şi nu evenimentul în sine. Spre exemplu, putem alege (dacă bineînţeles avem puterea lăuntrică necesară pentru aceasta) să râdem senine şi detaşate chiar şi în situaţii care pe alţii i-ar deranja. Deşi unora dintre noi, la prima vedere, acest lucru le-ar părea imposibil, el se poate realiza totuşi atunci când suntem înzestrate cu înţelepciune, încredere în sine şi o mare forţă lăuntrică. (Precizăm însă încă o dată, pentru ca lucrurile să fie cât mai clare, că nu trebuie să confundăm niciodată starea de detaşare cu indiferenţa!)

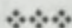


„Omul este,
într-o măsură nebănuit de mare,
rezultatul gândurilor sale."
RAMAKRISHNA



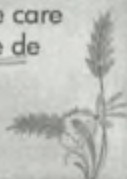
Detaşarea (faţă de o situaţie, o persoană, un obiect etc.) este o „desprindere" de situaţia respectivă (sau persoana, obiectul etc.) prin **sublimarea** ei, în timp ce indiferenţa nu este decât o izolare egoistă şi obtuză de ea. Detaşarea ne permite să depăşim o situaţie prin cunoaştere şi înţelegere sau chiar iubire, rămânând în final complet neafectate de eventualele ei aspecte negative. În schimb, indiferenţa pune un zid între noi şi acel aspect care aparent „nu ne mai interesează" (spunem noi) dar care de fapt ne afectează, chiar şi fără ca noi să ne dăm seama. Pe de altă parte, acest zid este în acelaşi timp o înlănţuire şi o limitare, pentru că el nu ne permite să cunoaştem, să iubim şi să integrăm respectivele aspecte în sufletul nostru.

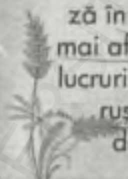
Aşa cum am menţionat anterior, încrederea în sine sau lipsa acesteia încep să se contureze încă din primii ani de viaţă. De aceea, cu cât devenim mai conştiente de ceea ce s-a petrecut atunci, în copilăria noastră timpurie, şi în ce măsură şi manieră ne-a afectat, cu atât putem acţiona mai eficient pentru vindecarea unor posibile traume (de care probabil că acum nici nu suntem conştiente că există) şi, în consecinţă, pentru dobândirea stării de încredere în sine pe care ne-o dorim.



Ceea ce îţi propun în continuare poate fi dureros deoarece presupune evocarea unor amintiri neplăcute, însă te va ajuta într-un mod miraculos. Ia câteva foi de hârtie, împarte-le în două teancuri şi scrie (succint, desigur!) povestea vieţii tale, urmărind în principal situaţiile şi evenimentele care te-au marcat (atât în bine cât şi în rău) din punctul de vedere al încrederii în tine.

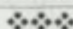
Pe primul set de foi vei trece în revistă lucrurile pozitive din viaţa ta începând cu copilăria: realizările tale, situaţiile în care te-ai simţit tu însăţi, ce te-a făcut pe tine fericită, lucrurile care ţi-au dat o stare de împlinire foarte profundă etc.





Pe cel de al doilea set notează în ce măsură te-a inhibat mediul familial să te dezvolţi, care sunt greşelile care te-au afectat în trecut sau regretele pe care le-ai avut şi analizează în ce măsură ele te mai afectează şi acum; lucrurile de care îţi este ruşine, ce ţi-ai dorit dar nu ai reuşit să realizezi etc.

După ce ai încheiat, arde foile de hârtie pe care ai scris lucrurile negative şi gândeşte-te cu optimism că viaţa ta reîncepe azi! În timp ce priveşti foile arzând, conştientizează cât mai profund cum te eliberezi de poverile trecutului!



Vindecarea „rănilor" sufleteşti din trecut este o acţiune fundamentală. Poţi târî la nesfârşit după tine traume şi suferinţe care, deşi s-au petrecut cu mult timp în urmă, te afectează şi în prezent, chiar dacă tu nu conştientizezi aceasta, umbrindu-ţi într-o mare măsură fericirea. Ce s-a petrecut în trecut nu mai poate fi reparat sau înlocuit, însă prezentul îţi oferă în fiecare clipă această şansă şi ar fi regretabil să nu o valorifici.

Trecutul nu mai există decât în mintea ta! El nu te mai poate afecta decât în măsura în care tu îi permiţi. Probabil îţi este încă dificil să uiţi unele lucruri care s-au petrecut; poţi însă măcar să urmăreşti să nu te mai laşi afectată de ele. Caută pe cât posibil să ţii doar evidenţa realizărilor tale, nu şi a eşecurilor.

Dacă ai dificultăţi în a realiza aceasta, îţi propun următorul joc, care are menirea de a te vindeca de amintirile neplăcute:



Închide ochii şi relaxează-te. Poţi folosi un fundal muzical cât mai armonios, care să te inspire. Du-te cu mintea în contextul spaţio-temporal în care s-a petrecut situaţia neplăcută ce încă te afectează. Aminteşte-ţi toate detaliile – inclusiv emoţiile şi sentimentele pe care le-ai trăit atunci. Apoi „rescrie", folosindu-ţi imaginaţia, întreaga poveste aşa cum ţi-ai fi dorit să se petreacă în realitate. Acţionând în felul acesta nu faci altceva decât să înlocuieşti la nivel subconştient ceea ce s-a petrecut atunci cu ceea ce ţi-ai fi dorit să se petreacă de fapt.

Un sfat: poţi să introduci foarte mult umor, pentru a „condimenta" exerciţiul.

IARTĂ ŞI MERGI MAI DEPARTE!

Pentru a-ţi dezvolta încrederea în tine şi pentru a dobândi o stare de pace interioară profundă şi durabilă, este esenţial printre altele să înveţi să ierţi!

În primul rând, iartă-te pe tine însăţi şi apoi pe toţi cei care ţi-au greşit – cu voie sau fără voie. Nu este esenţial acum să determini cu precizie cât sunt ei de vinovaţi pentru suferinţa pe care ai resimţit-o sau dacă ei merită sau nu să fie iertaţi. Gândeşte-te că acest act superior îl faci în primul rând pentru liniştea sufletului tău, nu pentru ei.

Pentru cei mai mulţi oameni însă, iertarea nu este cel mai uşor lucru. Dar dacă nu îl facem, vom rămâne mereu

legate cu un lanţ subtil de persoanele care ne-au greşit. Reflectă de asemenea la ideea că nimic nu este întâmplător şi că toate aceste persoane care te-au rănit sau te-au făcut să suferi nu au fost altceva în realitate decât agenţii destinului tău (sau, în termenii filosofiei orientale, ai *karmei* tale), prin intermediul cărora Dumnezeu (sau viaţa însăşi) doreşte să te înveţe ceva.

Îţi propun câteva sugestii de metode sau atitudini care să te ajute în procesul iertării:

A) Notează persoanele cu care ai dificultăţi în a le ierta, împreună cu toate motivele pentru care nu poţi face aceasta. Apoi, imaginează-ţi că le ai în faţa ta şi le spui pe rând fiecăreia tot ce ai pe suflet. În final, după ce ai încheiat şi te simţi pe deplin vindecată spune-le (fiecăreia pe rând): „Te-am iertat, de acum înainte mă voi raporta la tine doar cu iubire!". În cazul în care pe lista ta ai consemnat foarte multe persoane şi procesul iertării lor ţi se pare prea dureros, îl poţi prelungi pe o perioadă mai lungă de timp. Important este să te simţi cât mai confortabil din punct de vedere emoţional. De asemenea, în situaţia în care nu este de ajuns o singură asemenea „şedinţă" cu o persoană faţă de care simţi o puternică animozitate, realizează acest exerciţiu de mai multe ori, cu răbdare, ori de câte ori este necesar.

În momentul în care vei reuşi să ierţi cu toată fiinţa ta, te vei simţi inundată de un fel de lumină inefabilă şi de o stare de pace profundă, care vor dizolva în totalitate rănile din sufletul tău ce au fost cauzate de durere şi de resentimente.

B) Cere-I plină de umilinţă şi aspiraţie lui Dumnezeu să te ajute, revărsând în fiinţa ta energiile divine ale iertării.

C) O altă modalitate foarte eficientă este aceea de a emite faţă de persoana care ne-a greşit numai gânduri pline de iubire, de pace, de simpatie. Această atitudine profund

spirituală, care alchimizează gândurile şi energiile negative (pe care în mod obişnuit le-am avea într-o asemenea conjunctură) în opusul lor poate produce veritabile miracole. Vom înţelege astfel în mod practic principiul conform căruia nu putem opri răul venind împotriva lui cu un alt rău, ci înlocuindu-l cu binele. Totodată, vom putea să realizăm astfel chiar în viaţa noastră de zi cu zi, într-o manieră mai presus de orice filozofie sau metafizică abstractă, adevărul fundamental al îndemnului Christic: „Iubiţi-vă duşmanii!".

D) Având înţelegerea profundă a faptului că nimic nu este întâmplător, că acea persoană şi toată situaţia în ansamblul ei a apărut în viaţa noastră cu scopul de a ne învăţa ceva, pentru a ne impulsiona să ne depăşim şi transforma. Având această viziune în care conştientizăm că primim întotdeauna ceea ce merităm, **că Dumnezeu nu este niciodată nedrept**, centrul de greutate al problemei, în loc să cadă pe nesimţirea, răutatea, egoismul etc. persoanei care ne-a greşit, cade pe ideea de a ne însuşi cât mai repede ceea ce avem de învăţat de acolo.

E) Urmărind constant să înţelegem: care au fost resorturile sau motivaţiile reale care au determinat-o pe respectiva persoană să acţioneze în acel mod, cum reverberează toate aceste lucruri în universul ei lăuntric, cum le percepe ea, ce a fost în mintea şi în sufletul ei atunci, cum am fi reacţionat noi în locul ei puse fiind în aceeaşi situaţie etc.



În acest sens, pot să vă mărturisesc că atunci când am urmărit să aplic diferitele procedee descrise mai sus, confruntată fiind cu o situaţie în care o anumită persoană mi-a făcut foarte mult rău, am experimentat o paletă foarte nuanţată de trăiri. La început îmi era aproape imposibil să fac ceva concret în această direcţie. Eram atât de paralizată de resentimente încât mi se părea foarte nedrept ca tot eu să

inițiez acest proces, firesc fiind, în mintea mea, ca acea persoană să vină și să își ceară iertare pentru tot ceea ce făcuse sau făcea în continuare.

Nu înțelesesem pe atunci la modul profund (altfel spus, nu doar într-o manieră teoretică) faptul că acea situație apăruse în viața mea pentru a mă învăța ceva și că tocmai reacția mea la tot ceea ce făcea ea i-a permis să mă rănească atât de mult. Dacă eu aș fi fost mai înțeleaptă și mai detașată, aș fi fost invulnerabilă față de toate răutățile și meschinăriile ei. Aceasta nu înseamnă, firesc, să mă fi lăsat călcată în picioare, însă aș fi luat atitudine într-un mod superior.

Ceea ce m-a determinat totuși să nu mai amân complacerea mea în această stare a fost faptul că nu mai suportam să „duc" cu mine acea povară. Mă simțeam „legată" de acea persoană într-un mod foarte chinuitor și știam că atâta timp cât nu reușesc să mă desprind de tot ceea ce s-a petrecut, o voi purta cu mine mereu, lăsând-o să-mi învenineze toată viața.

După ce au început să apară zorii unei înțelegeri mai profunde (teoretic, cunoșteam deja toate aceste aspecte, însă lipsa înțelegerii profunde nu îmi permitea să le aplic) am început să mă rog cu aspirație la Dumnezeu să mă ajute să o iert și să rup pentru totdeauna lanțurile care mă legau încă de ea.

Deși după prima rugăciune mă așteptam să am deja rezultate miraculoase nu a fost nici pe departe așa. Dimpotrivă: mi-au ieșit la suprafață toată revolta, furia, tot ceea ce aș fi vrut să-i spun dar nu am făcut-o din dorința de a nu amplifica și mai mult conflictul. Am plâns, am suferit, am vrut să renunț. Pe fundal am simțit însă în permanență susținerea lui Dumnezeu și am avut încredere că ceea ce trăiam atunci era doar o etapă necesară de purificare.

În cele din urmă am reușit să sublimez toate acele trăiri. Am început să percep tot ceea ce s-a petrecut ca fiind tot

mai departe de mine. Am considerat primul meu succes momentul în care am început să văd și calitățile și părțile frumoase pe care persoana respectivă le are. Al doilea a fost când am reușit să mă pun „în pielea ei", înțelegând prin ce a trecut ea, cum a văzut ea lucrurile și ce anume o făcea să se comporte așa. Această stare a fost precedată de o compasiune profundă pentru ea. Îmi părea atât de rău văzând cât de afectată, chinuită și tensionată era în continuare. Nu mai conta faptul că micimile ei au generat în cea mai mare parte conflictul dintre noi, sau că ea, în ciuda unor evidențe flagrante, se considera în continuare o victimă. Aceste lucruri nu mă mai revoltau. Am continuat cu perseverență procesul iertării și într-un final am simțit că m-am vindecat, eliberându-mă complet de acea povară. Reușesc acum chiar să-i mulțumesc lăuntric acelei persoane pentru toate înțelegerile și realizările profunde la care am ajuns datorită ei (ea fiind „releul" prin care am primit această lecție importantă de viață).



Filmul deosebit de inspirat *„Duelistii"* în regia lui Ridley Scott este bazat pe cartea lui Joseph Conrad, *„Duelul"*, care este inspirată din fapte reale.

Acțiunea se petrece în Franța anilor 1800 și are ca protagoniști doi locotenenți din armata lui Napoleon. Impulsivul și arțăgosul Gabriel Féraud, personajul negativ al filmului, care avea prejudecăți extremiste în ceea ce privește onoarea (din punctul lui de vedere duelul fiind supremul mod de a o apăra și dovedi) percepe atitudinea locotenentului Armand d'Hubert (care venise să-i comunice acestuia ordinele generalului de arestare la domiciliu) ca pe o ofensă și ca atare îl provoacă neîntârziat la luptă.

Deși pentru Armand d'Hubert onoarea era o stare care izvora din interior și nu necesita dovezi exterioare sub forma

confruntărilor fizice, totuşi, date fiind legile nescrise ale duelului, el nu putea refuza provocarea lui Féraud, oricât de absurdă părea ea.

Începând din acel moment, timp de peste cincisprezece ani, cei doi s-au duelat ori de câte ori li s-a ivit ocazia, Féraud ţinându-l cu înverşunare „captiv" pe d'Hubert conceptului lui tragic şi în acelaşi timp (privit dintr-o perspectivă înţeleaptă) comic, de onoare.



Finalul filmului este însă tulburător, el revelând un mesaj iniţiatic. La ultimul duel, cei doi se întâlnesc pe proprietatea lui d'Hubert, la răsăritul soarelui, de acea dată cu pistoale, fiecare dintre ele având două gloanţe. În urma confruntării, lui d'Hubert i-a rămas un glonţ, însă în loc să îl împuşte pe Féraud, punând capăt astfel într-un mod sângeros conflictului prelungit şi urii dintre ei, el alege să-l tragă în pământ rostind cuvintele: „Pur şi simplu te declar mort!..."

În urma tuturor confruntărilor cu rivalul său, care nu accepta nici un fel de iertare sau împăcare reciprocă, având o singură soluţie pentru rezolvarea problemei şi anume moartea unuia dintre ei, d'Hubert face totuşi o alegere genială, implacabilă şi imposibil de refuzat chiar şi de către Féraud.

Această soluţie implică însă o mare putere interioară. Abia atunci când dobândeşti controlul deplin asupra situaţiei conflictuale, asupra întregului angrenaj de energii şi de forţe care s-au ţesut între tine şi persoana cealaltă cu care eşti în conflict, poţi realiza cu adevărat această desprindere conştientă.

Pentru a nu mai perpetua acest ciclu neîncetat de atacuri şi vendete, d'Hubert l-a determinat pe rivalul său să accepte ieşirea sa din cercul vicios, rupând legătura negativă puternică bazată pe ură care exista între ei, fără să îi facă vreun rău şi

fără a avea o atitudine de răzbunare. El a transcens astfel acest atașament negativ profund care exista între ei, eliberându-se pentru totdeauna de el.

Gestul lui d'Hubert a declanșat și în Féraud anumite ecouri, ultima scenă a filmului simbolizând faptul că acesta, profund mișcat, începe să întrevadă zorii unei noi persepective asupra acelei legături negative și asupra vieții în general.

Finalul acestui film este deci un exemplu de transcendere printr-o mare forță lăuntrică, și detașare de orice interacțiune bazată pe ură, ranchiună, răzbunare sau alte sentimente negative pe care le-am putea avea față de ceilalți. Această atitudine superioară nu este o fugă sau un gest de cedare, ci de putere armonioasă care ne face atât pe noi cât și pe celălalt, cu care suntem în conflict, să înțelegem că putem fi mai presus de acest lanț vicios care ne leagă, că avem posibilitatea de a-l rupe pentru totdeauna.



FORȚA LĂUNTRICĂ ARMONIOASĂ ȘI ÎNȚELEPCIUNEA ÎȚI OFERĂ DECI PUTEREA DE A ALEGE CU ADEVĂRAT.



TU ÎN PREZENT

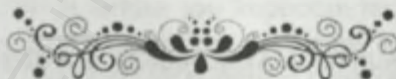
Acum, că ai depășit momentele dificile din trecutul tău, te poți focaliza pe viața ta din momentul prezent. La acest pas, este necesar să analizezi cu cât mai mare obiectivitate unele aspecte pentru a putea avea un bilanț cât mai con-

cludent al „plusurilor" pe care te poţi baza şi al „minusurilor", dintre care unele se pot transforma cu răbdare şi perseverenţă, iar altele trebuie acceptate aşa cum sunt.

Vom începe cu imaginea pe care o ai despre corpul tău. Oamenii care nu acceptă felul în care arată corpul lor suferă adesea de o lipsă accentuată de încredere în sine, ba mai mult decât atât, dezvoltă diferite probleme şi în ceea ce priveşte viaţa lor sexuală.

Dacă există ceva ce poate fi transformat în bine la corpul tău şi aceasta ar aduce un plus de încredere, atunci este foarte indicat să faci tot ce poţi în acea direcţie (de exemplu, să dai jos câteva kilograme dacă este cazul, să scapi de celulită sau de burtă, să îţi schimbi culoarea părului, să te împlineşti corporal etc.).

Pe de altă parte, există şi anumite aspecte care nu pot fi schimbate: vârsta, forma ochilor, forma degetelor sau a unghiilor, scheletul etc. În acest caz, soluţia cea mai bună este acceptarea şi autotransfigurarea. Gândeşte-te că micile detalii care probabil acum nu îţi plac te fac unică şi inconfundabilă. De asemenea, aminteşte-ţi mereu că frumuseţea se află în primul rând în ochii şi în conştiinţa privitorului.

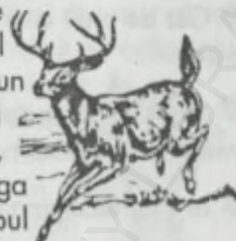


Se povestește că într-o pădure trăia un cerb faimos pentru viteza cu care putea să alerge. El însă nu era deloc mulțumit de sine însuși, având foarte multe critici legate de modul în care arăta.

Într-o zi, contemplându-se în apa limpede și liniștită a unui lac, cerbul începu să se plângă:

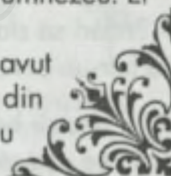
„Vai ce urât sunt! Mi-a făcut Dumnezeu așa picioare subțiri... La ce trunchi puternic și la ce coarne bogate am, ar fi trebuit să am niște picioare mult mai musculoase și mai puternice. Arăt atât de caraghios! Nici o căprioară nu o să mă iubească!"

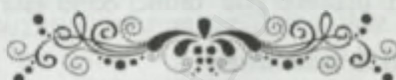
La un moment dat, în timp ce se se văicarea astfel pe malul lacului, cerbul zăreşte la o distanţă de nici trei metri de el, un lup înfometat şi fioros care se pregătea să se năpustească asupra lui. Cât ai clipi, cerbul o zbughi la fugă. Oricât de tare alerga lupul, tot nu reuşea să îl ajungă pe cerbul care era de două ori mai rapid decât el.



Scăpat de pericol, cerbul realiză ce greşeală mare a făcut plângându-se de picioarele pe care i le-a dat Dumnezeu. El îşi spuse atunci:

„Ce prost am putut să fiu! Dacă nu aş fi avut picioarele acestea agile, nu aş fi reuşit să scap din ghearele lupului. Iartă-mă Doamne pentru că nu am ştiut să apreciez ceea ce am!"





Ca un exerciţiu în această direcţie, îţi propun să scrii pe o foaie de hârtie tot ce îţi place, iar pe o alta tot ce nu îţi place la corpul tău. Apoi, din lista lucrurilor care nu îţi plac, bifează-le pe acelea care pot fi şi merită efortul să fie remediate. Adoptă strategii pentru a realiza cât mai repede acele modificări sau transformări pe care le doreşti. Focalizează-te în special pe cele care te-ar ajuta din prisma încrederii în tine.

Legat de celelalte aspecte ale vieţii tale este important să identifici care sunt punctele tale forte şi domeniile în care ai încredere în tine şi să te focalizezi pe ele. Apoi, identifică domeniile în care te simţi nesigură şi elaborează strategii pentru a îmbunătăţi situaţia.

Dacă mai ai încă unele dubii legate de nivelul încrederii tale în tine, iată câteva întrebări care te pot ajuta să găseşti răspunsul corect la aceasta:

- Cât de mult crezi în capacitatea ta de a obține ceea ce îți dorești?
- Cât de confortabil te simți în societate: petreceri, nunți, evenimente mondene, conferințe etc.?
- Te simți stânjenită atunci când ceilalți te privesc?
- Te simți confortabil în prezența oamenilor pe care nu îi cunoști?
- Preferi să stai mai retrasă din cauză că nu te simți în largul tău într-un anturaj străin?
- Iei decizii bazate pe ceea ce simți sau îți dorești tu, sau te pliezi pe așteptările ori necesitățile celorlalți?
- Poți să spui cu ușurință „nu" atunci când este cazul?
- Ai tendința să te victimizezi?
- Crezi că trebuie să ai realizări importante sau să arăți într-un anumit fel pentru a te simți bine cu tine însăți?
- Te simți dărâmată psihic atunci când cineva te critică?
- Cauți mereu aprobarea celorlalți pentru acțiunile tale?
- Când te privești în oglindă, îți place ceea ce vezi?
- Te simți în largul tău în prezența bărbaților?

ÎNVAȚĂ SĂ TE ACCEPȚI AȘA CUM EȘTI

Acceptarea de sine presupune mai întâi să te cunoști profund pe tine însăți, cu toate calitățile și defectele tale, și apoi să te simți cât mai confortabil cu tine **exact așa cum ești.**

Întotdeauna vei găsi atât pe cineva mai bun decât tine

cât și pe cineva care îți este inferior, așa că nu are rost să te compari mereu cu alții și să te superi pentru că nu ești și tu la fel. Singura comparație pe care ar trebui să o ai mereu în minte este cu tine însăți: între cum erai și cum ești acum, prin prisma transformării tale. Ai putea chiar să ții un jurnal în care să îți notezi tot ceea ce ai dori să transformi la tine și acțiunile pe care le poți face pentru a obține ceea ce îți dorești. În felul acesta, pe de-o parte poți vedea concret ceea ce ai reușit (precum și timpul necesar pentru acest proces), iar pe de altă parte te poți motiva mult mai ușor trăind o stare de satisfacție uriașă văzându-ți toate realizările.



Ține minte:

DACĂ TU NU TE ACCEPȚI AȘA CUM EȘTI ȘI NU TE PREȚUIEȘTI, NICI CEILALȚI DIN JURUL TĂU NU O VOR FACE!

IUBIREA DE SINE

Societatea în care trăim ne învață adesea că iubirea de sine este ceva de condamnat, ea fiind asociată sau confundată în mod eronat cu narcisismul și cu egoismul.

Oamenii ignoranți nu știu însă că persoanele care nu se iubesc pe ele însele au o stimă de sine extrem de scăzută. Pe de altă parte, dacă nu te iubești pe tine însăți, nu poți iubi nici pe altcineva, deoarece nu poți împărtăși un sentiment pe care tu nu îl ai!

Crezi că meriți să fii iubită? Toată lumea merită să fie iubită. Nu trebuie să arăți sau să te comporți într-un anumit fel pentru aceasta, trebuie doar să iubești și tu la rândul tău.

Fă-ți un pic de timp în fiecare zi pentru a avea grijă de tine, pentru a te răsfăța sau pentru a face ceea ce îți place. Vino în întâmpinarea dorințelor și nevoilor tale. Fiind tu însăți foarte împlinită, îi vei putea ajuta și pe alții să se simtă la fel.

DESCOPERĂ BUCURIA DE A DĂRUI NECONDIȚIONAT ȘI FII MEREU PLINĂ DE RECUNOȘTINȚĂ

Există foarte puţini oameni care pot dărui ceva (iubire, bani, susţinere, timp, bunuri materiale etc.) fără să aştepte ceva în schimb. Majoritatea nici măcar nu îşi pun problema că există şi un mod superior de a proceda, altul decât cel bazat pe principiul, adeseori neconştientizat, al trocului „îmi dai – îţi dau, nu îmi dai – nu îţi mai dau nici eu".

Atunci când pentru o persoană cea mai puternică motivaţie care stă la baza actului ei de a dărui este dorinţa de a primi ceva în schimb, ea dă dovadă de egoism, meschinărie şi lipsa de încredere în sine. În plus, acest mod de a pune problema şi de a acţiona poate genera foarte multă suferinţă. Atunci când te aştepţi să primeşti ceva în schimbul a ceea ce ai dăruit, indiferent despre ce este vorba, vei simţi o tensiune tot mai mare generată de frica de a nu ţi se răspunde conform calculelor tale meschine. Această neîmplinire aduce cu sine multă supărare, frustrări şi resentimente. Poţi chiar să te simţi folosită de persoanele pe care le ajuţi în acest mod inferior.

Adevărul – aparent paradoxal pentru mulţi oameni – este că, cu cât dăruieşti mai mult, cu atât primeşti mai mult, iar cu cât eşti mai egoistă, cu atât trăieşti mai multe dezamăgiri cauzate de aşteptările tale adeseori himerice. Iubirea adevărată va atrage întotdeauna iubire, dăruirea – dăruire, iertarea –iertare, egoismul – egoism etc.

Pentru a avea o viaţă abundentă şi împlinitoare, arta de a dărui este una dintre cele mai importante lecţii pe care trebuie să le înveţi.

De ce este atât de greu pentru unele femei să fie generoase şi altruiste? Răspunsul este foarte simplu. Aceste femei trăiesc o „foame" permanentă de: bani, iubire, atenţie, bunuri materiale etc., care este combinată cu frica de a nu avea niciodată îndeajuns.

Problema este că, în această stare, cu cât ai mai mult, cu atât îți dorești și mai mult, iar acest cerc vicios nu se încheie niciodată! Apare o stare de insațiabilitate cronică, ce este amplificată de teama că te poți trezi la un moment dat fără nimic și, ca urmare, trebuie să îți faci cât mai multe „depozite" și garanții.

Nu poți dărui cu ușurință decât atunci când simți că ai din abundență acel lucru, iar această stare de preaplin vine întotdeauna **din interior** și din actul de a dărui.

Dăruiește mereu iubire, atenție, grijă, obiecte, având încredere deplină că le ai din abundență. Vei descoperi starea de fericire, de mulțumire interioară și de preaplin care îți vor inunda sufletul imediat după aceea. Cu cât dăruiești mai mult, cu atât poți dărui și mai mult.

Siguranța nu îți este oferită de bani, case sau alte valori materiale de care trebuie „să te ții cu dinții" ca nu cumva să rămâi fără ele, ci de acea stare de încredere care provine din credința fermă că te poți descurca oricând chiar și fără ele, cu ajutorul lui Dumnezeu.

STAREA DE RECUNOȘTINȚĂ ESTE ȘI EA O CHEIE ESENȚIALĂ PENTRU O VIAȚĂ ÎMPLINITOARE

Să începem prin a fi recunoscătoare în primul rând față de Dumnezeu, apoi față de toți oamenii din viața noastră care au contribuit sau contribuie într-un fel sau altul la fericirea, împlinirea, creșterea și transformarea noastră. Chiar și oamenilor care ne-au rănit sau ne-au cauzat foarte multă suferință le putem mulțumi pentru lecțiile pe care le-am învățat prin intermediul lor, pentru faptul că ne-au ajutat să devenim mai puternice și mai invulnerabile. Ca un exercițiu practic – în măsura în care este posibil, desigur! – mulțumește tuturor acestor oameni în mod direct, fie întâlnindu-te cu ei, fie la telefon. Spune-le cât le ești de recunoscătoare pentru tot ce au adus ei minunat în viața ta.

La început, acest demers poate fi extraordinar de greu, însă pentru starea de fericire pe care el o va genera cu siguranţă în tine, merită să calci peste toate opoziţiile orgoliului sau egoului tău.

De cele mai multe ori, chiar şi într-o relaţie bazată pe iubire, care ar presupune automat la modul ideal şi starea de dăruire necondiţionată, se poate produce un fel de „anomalie" care ne poate determina să avem tendinţa de a cere mereu de la celălalt să facă una sau alta, ori să se plieze pe tot ceea ce avem noi nevoie, fără să ne punem problema dacă noi la rândul nostru suntem la înălţimea pretenţiilor pe care le impunem. Mai mult decât atât, putem avea tendinţa de a sublinia mereu celuilalt ceea ce greşeşte, uitând însă aproape cu desăvârşire de restul lucrurilor minunate pe care soţul nostru sau iubitul nostru le-a adus sau le aduce în viaţa noastră. În aceste condiţii, nu este de mirare că la ora actuală atât de puţine relaţii sunt înfloritoare.

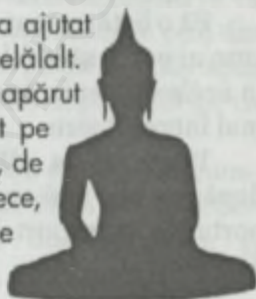
Aşteptăm mereu ca el să ne învăluie cu iubire, să ne sprijine, să ne susţină, însă uităm un lucru esenţial: nu îi cere altuia ceea ce tu însăţi nu eşti sau nu poţi să faci. Aici este nevoie, desigur, de foarte multă obiectivitate: multe femei „ar băga mâna în foc" pentru cât sunt ele de impecabile, neştiind însă, în starea lor de ignoranţă, ce înseamnă aceasta la modul profund şi complex.



Se povestește că în China antică trăia un prinț care avea o imensă compasiune pentru toate făpturile, în special pentru supușii săi.

Într-o bună zi, prințul cu întregul alai regal au plecat într-o călătorie. Deoarece în drumul lor aveau de traversat un râu, supușii săi au adus cu ei și o barcă. Această barcă fiind mică, au fost nevoiți să treacă râul pe rând. Exact pe când se pregăteau să își continue drumul, a apărut un om bătrân și neajutorat, care l-a rugat pe prinț să îl treacă și pe el râul pentru a ajunge la familia lui.

Fiind plin de compasiune, prințul l-a ajutat imediat trecându-l el însuși pe malul celălalt. Dar, exact când să plece mai departe, a apărut o femeie însărcinată, care l-a implorat pe prinț să o treacă și pe ea râul. Și tot așa, de fiecare dată când prințul dădea să plece, mai apărea un om care avea nevoie de ajutor.



Au trecut astfel mai mulți ani de zile și prințul era tot în același punct al călătoriei sale, ducând oameni de pe un mal pe celălalt.

Într-una din zile, trecu pe acolo un mare înțelept care, auzind povestea prințului, în loc să fie impresionat precum toți ceilalți, a început să-l certe, lucru ce a mirat și chiar a revoltat întregul alai regesc.

El i-a spus atunci prințului că, deși starea de iubire și de compasiune pe care o avea față de supușii lui era exemplară, totuși o atitudine înțeleaptă ar fi fost să refuze la un moment dat pe cineva, să-și continue călătoria și mai apoi să ordone construirea unui pod, care să fie disponibil oricui, fără a mai fi necesară prezența lui acolo.

DACĂ VREI SĂ AJUȚI CU ADEVĂRAT UN OM, NU ÎI DAI ÎN FIECARE ZI SĂ MĂNÂNCE PEȘTE, CI ÎL ÎNVEȚI SĂ PESCUIASCĂ!

FOCALIZEAZĂ-TE PREPONDERENT PE CEEA CE FACI BINE

Oamenii lipsiţi de încredere în sine vor avea tendinţa să se focalizeze aproape întotdeauna pe limitările şi pe lipsurile lor. Ei nu se vor simţi niciodată suficient de buni sau de pregătiţi. Dacă faci parte şi tu din această categorie, nu mai repeta de acum înainte această greşeală care te adânceşte şi mai mult în starea de neîncredere în tine pe care deja o manifeşti.

Fă o listă cu toate punctele tale forte şi apoi gândeşte-te cum ai putea să le foloseşti mai des, sau să devii şi mai bună în acele domenii. Aceasta te va ajuta să te simţi din ce în ce mai încrezătoare.

Toate avem slăbiciuni, important este însă să le depăşim cât mai repede şi să nu le dăm prea mare importanţă în raport cu înzestrările minunate pe care le deţinem.

CE FACI ATUNCI CÂND CEILALŢI NU VOR „SĂ CREŞTI" SAU SĂ TE TRANSFORMI?

Ca o consecinţă a transformărilor noastre lăuntrice, în mod evident viaţa ni se modifică şi ea în toate aspectele ei.

La această etapă, ne putem confrunta uneori cu reacţii adverse din partea celor apropiaţi, care nu îmbrăţişează imediat noul nostru mod de a fi şi de a acţiona, deşi el este în totalitate benefic pentru noi.

Într-adevăr, prietenii apropiaţi oglindesc, pe de-o parte, ceea ce există în noi (de unde şi proverbul: *„Spune-mi cu cine te însoţeşti ca să-ţi spun cine eşti"*), iar pe de altă parte pot constitui un factor foarte puternic de influenţă. Ei pot fi atât un sprijin important pentru evoluţia noastră sau dimpotrivă, o pot inhiba şi limita. De exemplu, atunci când împărtăşeşti grupului tău de prieteni intenţia de a face o

nouă facultate în domeniul în care ți-ai dorit să profesezi dintotdeauna, dacă ei te susțin, cu siguranță că te vor încuraja și te vor ajuta să mergi pe drumul dorit; dacă nu, vei auzi păreri de genul: „Cum să mai faci la vârsta ta o a doua facultate?", „Oricum nu ți-ai găsi de lucru în acest domeniu.", „Sunt bani aruncați pe fereastră. Mai bine îți cumperi ceva de taxa pe care trebuie să o plătești.", „Nu crezi că este un moft?", „Mai bine lasă lucrurile așa cum sunt." etc.

Dacă nu ai încredere în tine, acest ultim scenariu te va dărâma. Vei avea îndoieli din ce în ce mai mari și în cele din urmă vei renunța la proiectul respectiv, însă vei trăi apoi toată viața cu regretul că nu ți-ai urmat aspirațiile și, ca urmare, te vei simți neîmplinită.

Puterea lăuntrică, atitudinea pozitivă, dorința de transformare a unui grup de prieteni poate fi la fel de „contagioasă" pentru noi ca și starea de slăbiciune și neajutorare, negativismul și stagnarea, dacă acestea le sunt specifice.

Întotdeauna oamenii formează prietenii bazate pe afinități. Fiind plină de încredere, optimism și aspirație, tu nu vei putea niciodată crea o legătură profundă și de durată cu o persoană obtuză, plafonată și blazată, care nu aspiră la mai mult. Mai devreme sau mai târziu, fie ea se va transforma (acesta fiind cazul cel mai fericit), fie tu te vei îndepărta de ea din dorința și necesitatea de a găsi pe cineva cu care să împărtășești viziunea ta asupra vieții și care, la rândul ei să te susțină și să te impulsioneze.

Cu siguranță că apare în sufletul nostru o stare de regret atunci când îi lăsăm pe unii dintre cei dragi în urmă, însă aici intervine alegerea noastră: fie continuăm în același mod ca și până acum relația cu ei, aceasta presupunând să rămânem la același nivel, fie „ne luăm zborul", fiind încrezătoare că viața ne va aduce întotdeauna în cale oamenii pe care îi merităm.

Ce faci însă atunci când chiar soţul sau iubitul tău devine o piedică în transformarea şi creşterea ta?

Iată un exemplu:

Maria a fost casnică până la vârsta de 40 de ani. Întotdeauna a considerat că nevoile soţului şi ale copiilor ei sunt mai importante decât chemările şi aspiraţiile sale lăuntrice. La scurt timp după ce a împlinit această vârstă, a început însă să îşi pună întrebări tot mai serioase legate de starea de neîmplinire pe care o resimţea foarte acut faţă de anumite aspecte ale vieţii ei. Simţea că ceva lipseşte şi ca urmare, s-a hotărât să facă ceva în privinţa aceasta.

Cu banii pe care îi avea puşi de-o parte, şi-a luat inima în dinţi şi a făcut o florărie, dorinţa ei de o viaţă. Starea de fericire pe care o avea era imensă. Soţul ei, pe de altă parte, era însă tot mai tensionat, ceea ce cauza apariţia a tot mai multe conflicte deschise între ei. Maria era foarte supărată văzând neputinţa lui de a se bucura de împlinirea şi de succesul ei şi îl considera extrem de egoist, fapt ce amplifica şi mai mult prăpastia dintre ei.

Din fericire însă, iubirea, sinceritatea şi comunicarea dintre ei le-au salvat căsnicia. Maria a înţeles că tensiunea şi reacţiile ciudate ale soţului ei erau în realitate generate de frica lui de a nu o pierde, de frica de a nu fi părăsit precum şi de dificultatea de a se adapta la noua ei viaţă. El s-a convins însă, în decursul timpului, că fericirea şi împlinirea ei profesională influenţează în mod benefic întreaga lor viaţă de familie şi a ales să aibă încredere în ea.

Din nefericire, nu întotdeauna în situaţii similare deznodământul va fi la fel de fericit. Complacerea în stagnare, precum şi inhibarea tuturor aspiraţiilor noastre de dragul partenerului de viaţă sau din frica de a nu-l supăra, nu reprezintă nici pe departe o soluţie. Mai devreme

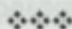
sau mai târziu, frustrarea şi tensiunea acumulată în noi vor răbufni (deşi aparent această răbufnire va putea avea alte motive), ele culminând cu sentimentul de blamare pe care îl vom pune în cele din urmă în cârca celuilalt pentru că, în viziunea noastră lipsită de responsabilitate, el ar fi cauza tuturor nerealizărilor noastre.

Aproape întotdeauna, atunci când ne hotărâm să facem paşi decisivi în evoluţia noastră spirituală, există diferite riscuri. Trebuie însă să ni le asumăm şi să ne privim viitorul cu încredere.

Ne putem aşadar confrunta de multe ori cu nemulţumirile celorlalţi, în special ale celor foarte apropiaţi, faţă de care suntem cele mai vulnerabile: soţul, părinţii, copiii (dacă este cazul) sau prietenii. Toate aceste nemulţumiri îşi au însă de obicei sursa în nevoia lor de stabilitate şi de siguranţă.

În această etapă de tranziţie, este posibil ca reacţia noastră faţă de aceste nemulţumiri să fie uneori violentă. Aceasta se datorează faptului că ne dorim foarte intens transformarea, dar ne este şi foarte frică, pe de altă parte, ca nu cumva cei din jur să ne împiedice să ajungem să o trăim plenar.

Iată câteva scenarii ipotetice în acest sens:



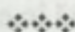


– Soţul: „Uite în ce hal arată casa, iar tu stai toată ziua în vârful patului şi înveţi pentru examenele tale. Ţi-a trebuit o nouă facultate... Parcă eu nici nu mai exist pentru tine."

– Tu: „Cât de egoist poţi fi! În loc să mă ajuţi şi să mă susţii tu te plângi toată ziua, îngreunându-mi şi mai mult situaţia!"

Răspunsul tău ar trebui să fie, de exemplu: „Dragul meu, te înţeleg foarte bine şi ştiu că este perfect normal să te simţi neglijat. Pentru o perioadă nu îţi mai pot acorda atenţia de care ai nevoie şi cu

care eşti obişnuit. Aceasta însă nu înseamnă că nu te iubesc la fel de mult. Am nevoie să fac această facultate pentru a-mi împlini visurile. Te rog susţine-mă."



– Părinţii: „Tu nu ai putut niciodată să ai singură grijă de tine. De ce îţi trebuie să mergi tocmai la capătul celălalt al lumii să munceşti? De ce nu te mulţumeşti cu serviciul pe care îl ai aici? Putem şi noi să te ajutăm."



– Tu: „Este viaţa şi alegerea mea! Tot timpul încercaţi să mă controlaţi! NU mai sunt un copil!"

Răspunsul tău armonios ar putea fi: „Ştiu că mă iubiţi foarte mult şi din această cauză vă îngrijoraţi mereu pentru mine, însă această atitudine nu mă ajută deloc. Am nevoie de încrederea voastră că voi reuşi. Acesta ar fi cel mai mare ajutor. Va fi dureros şi pentru mine să ne vedem atât de rar, însă vă promit că vom vorbi zilnic la telefon."



Nu uita că cea mai mare victorie este atunci când toată lumea are de câştigat. Controlează-ţi reacţiile, în primul rând prin înţelegerea profundă a motivaţiilor care îi determină pe cei dragi să se comporte astfel. Dacă ei totuşi perseverează în atitudinea lor negativă, ia o pauză din interacţiunea cu ei, până când fie ei îşi modifică atitudinea, fie tu devii invulnerabilă la ea.

6

Pasul al şaselea

Încrederea în sine şi optimismul

„În timp ce înţeleptul este fericit chiar şi în infern, prostul suferă şi în paradis."

Termenul optimism derivă din latinescul *„optimus"* şi înseamnă *„cel mai bun"*. El desemnează o atitudine constant pozitivă asupra vieţii în general şi asupra diferitelor situaţii sau evenimente cu care ne confruntăm, în particular.

În limbaj popular, această atitudine mai este exprimată uneori prin cuvintele: *„a vedea jumătatea plină a paharului"*.

Trebuie să precizăm însă încă de la început faptul că optimismul este total străin ideilor utopice conform cărora fericirea şi reuşitele ar apărea „de la sine", fără a fi niciodată necesare eforturi susţinute din partea noastră pentru a le dobândi.

Persoanele optimiste în adevăratul sens al cuvântului nu sunt nicidecum visătoare, pasive sau nerealiste; dimpotrivă, ele se angrenează mereu, activ şi cu perseverenţă, pentru a obţine tot ceea ce îşi doresc şi este de natură benefică.

Optimismul este în consecinţă o trăsătură de caracter ce trezeşte în persoana care este înzestrată cu aceasta capacitatea de a percepe preponderent latura pozitivă din tot ceea ce ea trăieşte şi experimentează, minimalizând **în mod conştient** latura negativă a vieţii sale.

Pe de altă parte, o persoană pesimistă are mereu tendinţa de a vedea în primul rând tot ce este rău în fiinţa ei şi în jurul ei, neluând aproape deloc în considerare părţile bune pe care cu siguranţă ea le are şi, mai mult sau mai puţin, le manifestă. Acele lucruri „întunecate" (fie din ea însăşi, fie dintr-o situaţie oarecare) pe care o astfel de persoană îşi focalizează atenţia pot, desigur, să fie foarte reale şi cât se poate de obiective, însă există o mare şansă ca ele să fie totodată minore în comparaţie cu calităţile şi înzestrările ei (sau, respectiv, cu aspectele pozitive ale acelei situaţii).

Dacă în mod constant o femeie pesimistă gândeşte unele lucruri negative despre ea însăşi (cum ar fi: că este urâtă, grasă, lipsită de încredere etc.), ceilalţi oameni din jurul ei vor prelua în mod inconştient aceeaşi imagine despre sine a persoanei în cauză şi în scurt timp vor fi de acord în totalitate cu părerile ei. Cu alte cuvinte, ea nu face altceva decât să se submineze singură.

Aspectele care o definesc pe femeia optimistă sunt:

- puterea lăuntrică;
- încrederea în sine;
- lipsa suspiciunii şi a invidiei;
- absenţa fricilor de orice natură;
- consideră că merită să acţioneze ferm şi cu tenacitate pentru a-şi atinge scopurile benefice;
- are ca principal suport lăuntric aspiraţiile şi mentalizările POZITIVE;
- îşi păstrează foarte clar în minte succesele şi toate punctele ei forte şi îşi minimalizează în mod conştient gafele sau eşecurile, trecându-le cu vederea (şi, aspect foarte important: iertându-se pentru ele) pentru a nu genera fenomene de rezonanţă negativă (de altfel, în această direcţie se spune

adesea: „o nenorocire nu vine niciodată singură", tocmai din cauză că, de regulă, oamenii ignoranţi se focalizează preponderent asupra eşecurilor şi problemelor lor, aceasta atrăgând în viaţa lor, prin rezonanţele nefaste pe care le creează şi le întreţin cu inconştienţă, alte şi alte eşecuri şi probleme, adesea din ce în ce mai mari);

❁ deschiderea faţă de transformări, ele fiind întotdeauna privite ca oportunităţi ce trebuie valorificate;

❁ flexibilitatea;

❁ dinamismul;

❁ o stare generală de bine lăuntric, care atrage către ele (printr-un fenomen de-a dreptul contaminant de rezonanţă creatoare, benefică) tot ce este mai bun în viaţă;

❁ entuziasmul;

❁ voinţa;

❁ tenacitatea;

❁ răbdarea;

❁ bunul simţ;

❁ luciditatea;

❁ spiritul de iniţiativă.

7
Pasul al șaptelea

Descoperă limbajul încrederii în sine

Deşi acest lucru li se va părea ciudat multor femei, la prima vedere, trebuie să înţelegem cât mai bine că până şi limbajul unei persoane pline de încredere diferă foarte mult de al uneia aflate la polul opus. Actul vorbirii este de cele mai multe ori un automatism. Deşi în marea majoritate a cazurilor nu suntem foarte atente la cuvintele pe care le rostim, acestea reflectă ceea ce se află de fapt în noi înşine la nivel profund (subconştient).

Cuvintele care induc sau amplifică starea de neîncredere pot fi clasificate în câteva categorii:

Cuvintele de autovictimizare

Cuvintele care exprimă lipsa de putere sau speranţă şi care ne pun în postura vulnerabilă de a ne simţi depăşite de evenimente sunt foarte nocive pentru încrederea în sine.

Dacă tu însăţi te percepi ca fiind o victimă a situaţiei cu care te confrunţi şi te crezi incapabilă să faci ceva pentru a o remedia sau îmbunătăţi, cum ai putea oare să o depăşeşti?

Dacă eşti convinsă că eşti lipsită de putere lăuntrică, nu ai cum să faci faţă cu succes unei conjuncturi delicate. De asemenea, dacă tu consideri că ceea ce îţi doreşti este imposibil de atins, situaţia respectivă nu are cum să fie altfel pentru tine.

Cu alte cuvinte, prin cuvintele de victimizare şi prin atitudinea interioară pe care ţi-o induc chiar fără să-ţi dai seama, „îţi tai singură creanga de sub picioare".

Pentru a scăpa de acest obicei nefast supune-ţi cuvintele care exprimă starea de victimizare unei analize logice. Întreabă-te:

? „Chiar nu pot face absolut nimic să remediez sau măcar să îmbunătăţesc situaţia?"

Fii sigură că răspunsul la această întrebare nu are cum să fie „nu". Întotdeauna există opţiuni, doar că trebuie să înveţi **să le vezi**.

? „Mă ajută la ceva să folosesc aceste cuvinte de victimizare?"

? „Îmi induc ele o stare de încredere, calm, putere sau dimpotrivă?"

Dacă, în urma acestor întrebări interioare, conştientizezi că ele (cuvintele de victimizare) nu te ajută absolut deloc, ba mai mult decât atât, ele te „paralizează" şi îţi induc o stare de neputinţă, atunci de ce să le mai foloseşti?

Iată un exemplu:

X „Nici un bărbat nu și-ar dori în viața lui o femeie în vârstă de 40 de ani, divorțată și cu doi copii. O să fiu singură tot restul vieții mele."

Şi totuşi, există foarte multe femei care s-au recăsătorit, având sau nu copii, la vârste şi mai înaintate. Dacă ai încredere în tine şi în înzestrările tale ca femeie, este imposibil să nu întâlneşti pe cineva pe măsura ta, care să te împlinească şi să te facă fericită. Acest mod fatalist de a privi lucrurile îţi va bloca însă cu siguranţă aproape toate opţiunile.

✎ Cuvintele de exagerare și cele „extremiste"

În categoria cuvintelor de exagerare se înscriu expresiile de genul:

„Este un DEZASTRU ce s-a petrecut!"
„Este ÎNGROZITOR ce-mi spui!"
„Este INTOLERABILĂ atitudinea ei!"
„Este TERIFIANTĂ perspectiva de a rămâne fără loc de muncă!"

„Ceea ce am aflat mi s-a părut DEVASTATOR!"

Este cu totul neadecvat să folosim asemenea cuvinte referindu-ne la situaţii din viaţa noastră de zi cu zi. Cu siguranţă că unele dintre aceste situaţii ne pot apărea ca fiind dificile, dezagreabile sau inconfortabile însă, aşa cum am reuşit să le depăşim şi până în prezent, la fel o vom face şi de acum înainte. Nu este necesar să ne „îngreunăm munca" exagerând dificultatea situaţiei cu care ne confruntăm.

Din categoria cuvintelor „extremiste" fac parte de exemplu următoarele: NICIODATĂ, ÎNTOTDEAUNA, PENTRU TOTDEAUNA, CONSTANT etc. Ele se folosesc fie pentru a „prezice" viitorul, fie pentru a descrie o situaţie din trecut, persoana care le foloseşte nefiind capabilă să trăiască în momentul prezent.

Iată câteva exemple de expresii „extremiste" şi cum pot fi ele reformulate într-un mod pozitiv:

✗ „ÎNTOTDEAUNA râzi de mine!"

✓ „Mă supără că râzi de mine ÎN ACEST MOMENT!"

✗ „Nu o să reuşesc NICIODATĂ să obţin acel loc de muncă!"

✓ „Nu ştiu ÎN ACEST MOMENT dacă voi obţine sau nu acel loc de muncă, însă cu siguranţă voi face tot ceea ce îmi stă în putinţă pentru a-mi împlini această dorinţă."

Nu poţi să ştii cu certitudine ce îţi oferă viitorul aşa că este inutil să pui pecetea implacabilului asupra unor situaţii din viaţa ta.

Cuvintele „critice"

Dacă faci o greşeală, tu sau cei din jur îţi poţi/pot spune de exemplu: „Cum am (ai) putut fi atât de proastă?".

Într-un asemenea caz, faci (sau cei din jur fac) o evaluare a întregii tale fiinţe bazându-te sau bazându-se pe o situaţie în particular.

O fiinţă umană este foarte complexă. Ea poate fi genială

în anumite domenii şi poate avea lipsuri în altele. Nu o poţi cataloga ca fiind inteligentă sau proastă, drăguţă sau urâcioasă, plină de încredere sau lipsită de încredere etc., bazându-te pe o singură situaţie de viaţă în care ai văzut-o acţionând.

Modul corect de a pune problema, atât cu tine însăţi cât şi ceilalţi, este de a distinge clar felul în care acţionezi sau reacţionezi într-o situaţie, de ceea ce reprezinţi tu în ansamblu.

✎ Cuvintele „etichetă"

Adeseori suntem tentate să etichetăm o situaţie sau o persoană ca fiind într-un fel sau altul. Trebuie însă să fim mereu deschise către noi variante, noi posibilităţi şi către transformare. Doar datorită faptului că în repetate rânduri am fost lipsite de încredere, aceasta nu înseamnă că la un moment dat, dacă ne dorim cu adevărat, nu ne putem transforma. Să pui „etichete" este echivalent cu a condamna pe viaţă o situaţie sau o persoană să rămână exact aşa cum o percepi tu în acest moment.

✎ Cuvintele neîncrederii

Există unele cuvinte şi fraze care ascund – totodată induc, prin rostirea lor repetată – o stare de neîncredere. Acestea trebuie eliminate din vocabularul nostru cât mai repede. Iată câteva dintre ele:

Verbul „a încerca"

Ca un exerciţiu foarte simplu de conştientizare a puterii creatoare sau, dimpotrivă, distructive a cuvintelor, să urmărim acum să sesizăm cât mai clar diferenţa de nuanţă între aceste două propoziţii:

✗ „Voi încerca să rezolv această problemă."

✓ „Voi rezolva această problemă."

În „traducere" la nivel subconştient, prima propoziţie sună în realitate astfel (sau cu alte cuvinte, „aşa o aude" subconştientul nostru): „Nu am încredere în capacitatea mea de a rezolva problema şi, din această cauză, ştiu că circumstanţele exterioare, pe care nu le pot controla, vor influenţa major situaţia. De aceea n-o să fac tot ce aş putea face în situaţia aceasta pentru a rezolva problema respectivă, ci o să acţionez anemic, pentru că oricum n-o să reuşesc; deci la ce bun să-mi irosesc energia în ceva imposibil de realizat?". Spre deosebire, a doua propoziţie îi va spune subconştientului nostru cu totul altceva: „Am încredere deplină în capacităţile mele şi în forţa mea de a influenţa evenimentele şi conjuncturile pentru a realiza ce mi-am propus."

Am putea concluziona deci că această „diferenţă de nuanţă" (cum poate părea la o privire superficială) dintre cele două formulări este în realitate... o diferenţă esenţială!

Dacă totuşi există situaţii în care rezolvarea unei probleme nu depinde în niciun fel de noi, putem folosi în locul verbului „voi încerca" alte verbe ce induc stări benefice la nivel subconştient, cum ar fi **„VOI URMĂRI"**, **„VOI ACŢIONA"**, **„MĂ VOI STRĂDUI"** etc.

➨ Binomul „aş... dar"

Spre exemplu:

X „Aş intra în vorbă cu acest bărbat, dar..."

Sesizăm şi în acest caz mesajul ascuns în spatele acestor cuvinte, care sunt generate, fără ca noi să ştim sau să intenţionăm aceasta, tot de o stare de neîncredere în noi înşine. De câte ori oare nu ne împiedicăm de acest „aş... dar" (verbalizat sau nu)! De câte ori nu am face diverse lucruri, dar ne opreşte neîncrederea în frumuseţea, inteligenţa sau capacităţile noastre! La rândul lor, toate aceste „stopuri" care ne înfrânează sau ne reprimă impulsurile ori dorinţele

adâncesc şi mai mult groapa lipsei noastre de încredere în sine şi în felul acesta se creează un cerc vicios. De aceea este necesar să depăşim acel „dar...", să ne amplificăm curajul şi să acţionăm în acest mod în scopul benefic dorit. În fond şi la urma urmei nu avem nimic de pierdut, întotdeauna vom câştiga, măcar experienţă.

➼ „Ar trebui/trebuie"

Această formulare ascunde un sentiment de limitare ca urmare a unor aşteptări proiectate asupra noastră de către familie, societate, prieteni etc. În această situaţie eul nostru este înăbuşit şi nu mai poate acţiona după cum simte, el simţindu-se dimpotrivă, nevoit să se plieze pe aşteptările sau dorinţele altcuiva.

„Ar trebui să îi vizitez pe ai mei." Oare chiar simţi acest lucru sau eşti îndemnată de alte motive cum ar fi: telefoanele stresante ale mamei, intervalul de timp prea mare de la ultima întâlnire cu ei, faptul că aşa „ar trebui" să procedezi...?

Alternativa potrivită la toate aceste condiţionări ar fi deci: „ALEG SĂ", „DORESC SĂ", „VREAU SĂ", „PREFER SĂ", aceasta deoarece având încredere în noi înşine ne simţim automat stăpâne pe vieţile, alegerile, dorinţele şi deciziile noastre.

➼ Verbul „a spera"

Speranţa în sine este o stare benefică, frumoasă, însă dacă ea este asociată cu pasivitatea poate fi foarte nocivă pentru încrederea în sine.

Iată un exemplu în acest sens:

✗ „SPER ca lucrurile să se rezolve în favoarea mea."

Spre deosebire de:

✓ „VOI ACŢIONA pentru ca lucrurile să se rezolve în favoarea mea."

Şi în acest caz este, la prima vedere, o diferenţă subtilă,

dar care se dovedeşte totuşi majoră, între energiile ascunse ce se află în spatele acestor două afirmaţii.

Este indicat de asemenea să înlocuim din vorbirea noastră curentă şi următoarele expresii, pe care oamenii ignoranţi au tendinţa să le folosească foarte des şi care induc progresiv o stare de slăbiciune şi neputinţă, cu altele care dimpotrivă induc o stare de putere şi de control:

✖ „Nu este vina mea."	✓ „Îmi asum responsabilitatea pentru acest lucru."
✖ „Este o problemă."	✓ „Este o oportunitate."
✖ „Viaţa este un chin."	✓ „Viaţa este o aventură/provocare."
✖ „Este îngrozitor."	✓ „Este o experienţă din care pot învăţa."
✖ „Ce-o să mă fac?."	✓ „O să mă descurc!"

La polul opus, există cuvinte care întăresc sau subliniază o stare de siguranţă debordantă, de încredere, de optimism şi de pozitivism. Dintre acestea menţionăm:

✓ Desigur;
✓ Cu siguranţă;
✓ Fără îndoială;
✓ În mod evident;
✓ Garantat.

În legătură cu aceasta, trebuie să reţinem un aspect fundamental: în comunicarea verbală, un rol foarte important îl are şi tonalitatea spuselor noastre. Analogic vorbind, tonalitatea este fundalul muzical pe care sunt cântate versurile unui cântec. Dacă fundalul este dizarmonios, nu vei mai avea disponibilitatea şi răbdarea necesară să mai asculţi şi versurile.

Aşadar, chiar dacă vom începe de acum înainte să folosim din ce în ce mai frecvent cuvinte pline de încredere, dacă intonaţia cu care le rostim nu va fi hotărâtă şi plină de încredere, ele nu vor putea avea efectul şi impactul dorit asupra noastră.

CONTROLEAZĂ-ŢI VOCEA INTERIOARĂ!

Chiar dacă suntem sau nu conştiente de aceasta, o influenţă majoră asupra stărilor noastre lăuntrice o are aşa-numita voce interioară sau modul în care comunicăm cu noi înşine.

Mulţi oameni au parte de o voce interioară care le reaminteşte mereu şi mereu de evenimentele sau stările neplăcute din trecutul lor, ori de câte ori doresc să facă ceva similar. De exemplu, la o petrecere se organizează un moment de karaoke. Pentru că te simţi bine şi ţi-ai dori să faci o „nebunie", primul impuls este să te urci pe scenă. Imediat după aceasta apare un fel de voce interioară care îţi spune: „Potoleşte-te! Vrei să te faci de râs? Uiţi că nu erai bună la muzică, iar ultima dată când ai cântat în baie a râs soţul tău de tine?..." Desigur că reacţia următoare va fi de a renunţa.

Sau: dimineaţa te uiţi în oglindă şi vocea interioară îţi spune: „Vai, cât te-ai putut îngrăşa! Uite în ce hal arăţi!" Starea-reacţie care apare atunci va fi de supărare sau de frustrare, iar imaginea de sine îţi va fi brusc afectată. Dacă în schimb vocea ta interioară s-ar axa pe lucrurile frumoase pe care le ai, efectul ar fi polar opus: o imagine de sine excelentă, mulţumire, încântare.

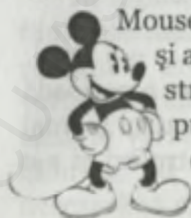
Cum poţi s-o opreşti?

Este foarte dificil să o faci să dispară pentru o perioadă mai lungă, deoarece aceasta ar necesita un control mental desăvârşit. Poţi în schimb **să înveţi s-o controlezi şi s-o foloseşti în avantajul tău.**

Aşa cum am învăţat la PASUL AL ŞASELEA, mintea este una dintre cele mai puternice „arme" ale noastre, cu condiţia să îi stăpânim natura haotică. Ea este precum un aparat de radio care funcţionează exact pe frecvenţele pe care a fost acordat. Dacă ne focalizăm asupra părţilor negative ale vieţii noastre, mintea ne va produce gânduri şi stări similare iar ca o consecinţă: tot mai multe situaţii similare. Acest proces funcţionează însă şi în sens pozitiv.

Cea mai uşoară modalitate de a scăpa de un gând negativ este înlocuirea lui cu un altul pozitiv. Concret, folosind exemplul anterior, dacă vocea ta interioară îţi spune că eşti grasă, nu te lupta cu ea, nu ai face altceva prin aceasta decât să o alimentezi şi să o amplifici mai mult; în schimb, focalizează-ţi atenţia asupra aspectelor frumoase care cu siguranţă că există în tine. Atunci, aproape pe nesimţite, vocea iniţială se va „evapora", iar în starea de mulţumire şi autotransfigurare care apare, cu siguranţă nu te vei mai percepe nici pe departe atât de grasă cum ţi s-a părut iniţial (pe acel pronunţat fond de negativism). Desigur că dacă suntem la modul obiectiv supraponderale vom lua măsurile necesare ca să scăpăm de kilogramele în plus, dar în mod evident, chiar şi într-o astfel de situaţie, noi nu ne-am îngrăşat peste noapte! Prin urmare, este foarte evident caracterul negativist şi pesimist al acelei voci interioare din exemplul nostru.

Putem să dăm dovadă şi de mult simţ al umorului şi chiar să ne jucăm cu această voce interioară. Să ne imaginăm de exemplu că vocea noastră interioară este înlocuită de vocea unui personaj din desenele animate: Mickey Mouse sau Donald răţoiul etc. Încercaţi! Puţin umor şi amuzament nu va face decât să ne elibereze de stres şi de rigidităţi. Ce impact negativ ar mai putea avea asupra noastră acea voce interioară care ne spune că nu arătăm deloc bine, dacă ea sună exact ca vocea lui Mickey Mouse?

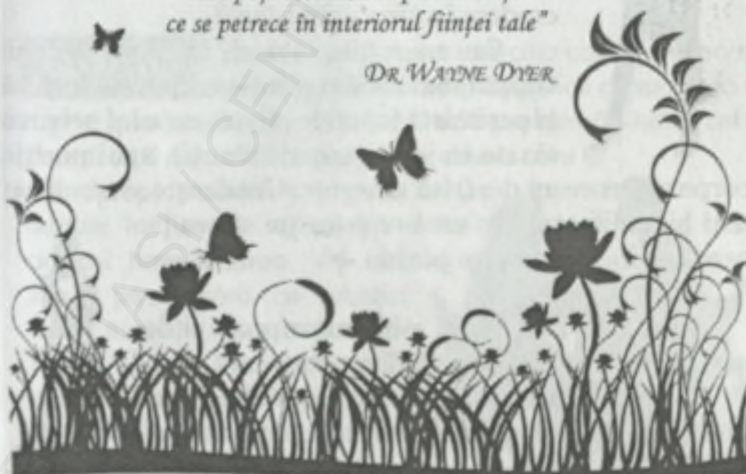


De asemenea, un aspect foarte important pe care trebuie să îl avem în vedere este legat de întrebările (verbalizate sau nu) pe care ni le punem adesea. Subconştientul va răspunde întotdeauna prompt tuturor acestor întrebări. De exemplu, dacă ne punem întrebarea: „De ce sunt oare aşa timidă?" subconştienul ne va răspunde; „Eşti timidă pentru că...". Întrebările care au o nuanţă negativistă vor primi răspunsuri pe aceeaşi frecvenţă. De aceea este important să formulăm numai întrebări pozitive. De exemplu: „Ce trebuie să fac pentru a deveni plină de încredere în mine?"

Poate unele dintre voi veţi fi înclinate să spuneţi că nu aveţi parte de nicio voce interioară sau că nu vă formulaţi niciodată întrebări la care să vă răspundă subconştientul. În acest caz, sfatul meu este să vă analizaţi cu foarte multă atenţie gândurile care vă tranzitează mintea, măcar câteva zile. Veţi fi uimite de ceea ce veţi descoperi!

„Nu poţi controla întotdeauna
ce se petrece în afara ta,
însă poţi controla în permanenţă
ce se petrece în interiorul fiinţei tale"

Dr. Wayne Dyer



8
Pasul al optulea

Limbajul trupului şi încrederea în sine

Aşa cum bine ştim, comunicarea directă dintre oameni nu se rezumă niciodată doar la cuvinte, ea implicând şi alte elemente precum gesturile, mimica, vocea, poziţia corpului, distanţa faţă de cel cu care vorbim etc.

Atunci când adopţi o atitudine corporală plină de încredere, nu numai că te simţi mai impregnată de această stare, dar o şi emani cu mai multă putere.



Spatele drept, bărbia uşor ridicată, mersul hotărât, privirea încrezătoare îndreptată în faţă, umerii traşi uşor în spate dar relaxaţi, urechile, umerii, şoldurile şi gleznele pe aceeaşi linie, sunt elemente corporale definitorii pentru o stare de încredere în sine debordantă.

Ca exerciţiu, stând în faţa oglinzii adoptă mai întâi o poziţie corporală închisă şi pesimistă (spatele plecat, capul şi privirea lăsate în jos şi umerii căzuţi), apoi poziţia corporală corectă descrisă anterior. Urmăreşte să simţi cât mai bine diferenţa în ceea ce priveşte starea pe care ţi-o induce fiecare poziţie.



Mişcarea braţelor şi a mâinilor poate fi de asemenea foarte expresivă. De evitat sunt:

❄ braţele încrucişate; acestea indică o atitudine închisă, defensivă şi te fac să pari inabordabilă;



* mâinile ținute în buzunare;
* bătutul cu degetele pe diverse suprafețe (masa, spătarul scaunului etc.); aceasta exprimă nerăbdare sau plictiseală;
* pocnitul degetelor;
* scărpinatul sau zgâriatul brațelor sau al mâinilor; aceste gesturi arată o stare de tensiune;
* atingerea feței sau a gâtului cu mâinile; aceasta arată disconfort sau jenă.

O persoană plină de încredere în sine va privi întotdeauna în ochi interlocutorul său. Făcând aceasta, celălalt o va percepe ca fiind mai sinceră și mai autentică decât în situația în care privirea i-ar fi periferică sau ar evita contactul vizual. O privire plină de încredere în sine nu va fi nici superioară, nici inferioară, ci egală.

La polul opus, persoanele lipsite de încredere în sine au tendința de a evita contactul vizual. Privirea orientată în alte direcții denotă dezinteres sau nervozitate, iar privirea orientată în jos, supunere sau timiditate.

EXERCIȚIU Îți propun acum un exercițiu care are menirea să-ți trezească și să-ți amplifice capacitatea de a privi interlocutorul în ochi fără nicio problemă, indiferent ce dorești să îi comunici. Împreună cu cineva care îți este apropiat, priviți-vă timp de 5-10 minute în fiecare zi, păstrând în același timp tăcerea. Vei observa pe măsură ce practici acest exercițiu cum o stare de relaxare și de încredere va lua gradat locul timidității de odinioară. După ce ajungi să realizezi acest exercițiu fără



nicio problemă cu o persoană apropiată, treci la pasul următor şi urmăreşte să priveşti în ochi cât mai mult toate persoanele cu care interacţionezi. Ai răbdare cu tine la început. Fără ca măcar să îţi dai seama, privitul franc şi deschis în ochi îţi va deveni chiar un obicei.

Aşa cum am văzut, diferenţa majoră dintre persoanele pline de încredere şi cele lipsite de încredere în sine este că cele din prima categorie au **obişnuinţe bune** care denotă încredere – ceea ce le amplifică şi mai mult această stare – spre deosebire de cele din a doua categorie, care dezvoltă **obişnuinţe rele (nefaste)** ce arată lipsa de încredere şi care le adâncesc şi mai mult în această stare.

Vestea bună este că obiceiurile proaste pot fi întotdeauna înlocuite cu altele bune, dacă acţionăm în această direcţie pline de răbdare şi perseverenţă!



9

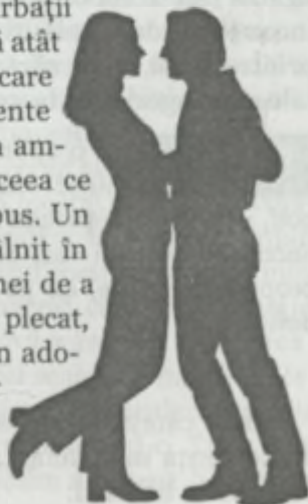
PASUL AL NOUĂLEA

ÎNCREDEREA ÎN SINE ȘI SEXUL OPUS

Interacțiunea cu sexul opus este probabil cea mai delicată și mai sensibilă latură a vieții unei femei. Un bărbat are pe de-o parte puterea de a potența foarte mult o femeie, de a o face să înflorească, iar pe de altă parte el o poate răni, inhiba și complexa, câteodată aproape iremediabil.

Încă din copilărie dezvoltarea încrederii noastre în sine a fost influențată major de atitudinile și cuvintele tatălui sau ale colegilor de joacă, de grădiniță sau școală. Unele remarci răutăcioase spuse la adresa ta, care te-au marcat atunci, chiar dacă nu îți mai amintești de ele, rămân totuși la un nivel profund (subconștient) putându-te afecta și în prezent.

Interacțiunea cu băieții sau bărbații din perioada adolescenței – o etapă atât de sensibilă și de transformatoare, care este de regulă marcată de frecvente conflicte interioare și-a lăsat și ea amprenta asupra încrederii tale în ceea ce privește interacțiunea cu sexul opus. Un exemplu banal și foarte des întâlnit în acest sens este tendința unor femei de a merge și de a sta mereu cu spatele plecat, din cauza complexelor formate în adolescență ca urmare a remarcilor ironice sau cel puțin „tendențioase" ale băieților la adresa sânilor lor în creștere.



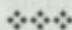
Urmează, în mod cât se poate de firesc, episodul primei interacţiuni amoroase. Acest moment este probabil cel mai delicat şi mai sensibil în dezvoltarea noastră ulterioară ca femei. Dacă nu ai ales bărbatul potrivit pentru aceasta, există mari şanse ca şi după foarte mulţi ani încă să mai porţi urmele rănilor sufleteşti de atunci.

Mediul familial îşi pune şi în acest caz amprenta asupra tipurilor de bărbaţi şi relaţii pe care le căutăm. Studiile psihologice au demonstrat faptul că femeile au tendinţa inconştientă de a căuta şi de a fi atrase de bărbaţi care, din punct de vedere comportamental şi nu numai, seamănă cu tatăl lor, în timp ce bărbaţii caută femei asemănătoare mamelor lor.

Atitudinea mamei faţă de bărbaţi influenţează extraordinar de mult atitudinea fiicei (sau fiicelor) ei. Dacă ai reuşi să te priveşti cu totală obiectivitate şi detaşare, ai fi surprinsă să constaţi câte idei, prejudecăţi sau atitudini în ceea ce priveşte sexul opus ai preluat de la mama ta sau de la femeia care te-a crescut.

Un lucru important în trezirea şi amplificarea încrederii în sine este acela de a te debarasa de tot ceea ce ai preluat inconştient de la ceilalţi sau ţi s-a impus. Aceasta implică, printre altele, să urmăreşti să ai în orice domeniu propriile tale convingeri şi să le urmezi.

EXERCIŢIU Îţi propun, ca exerciţiu, să urmăreşti să depistezi toate atitudinile mamei tale faţă de bărbaţi, pe care le-ai preluat în mod inconştient; analizează-le pe fiecare în parte şi vezi dacă şi în ce măsură ele coincid cu propria ta viziune, iar pe cele care nu corespund, elimină-le definitiv.



Iată câteva exemple de situaţii din copilăria sau adolescenţa unor femei, care le-au marcat la maturitate relaţiile cu bărbaţii:



Tatăl lui ALICE le-a părăsit, pe ea şi pe mama ei, când ea avea doar şapte ani, pentru o altă femeie. Din cauză că mama ei nu era deloc genul de femeie care să îşi asume responsabilitatea pentru experienţa de viaţă cu care se confrunta, ani în şir nu a făcut altceva decât să se plângă de ceea ce i s-a petrecut, catalogând toţi bărbaţii ca fiind afemeiaţi, superficiali, iresponsabili etc.

Copiii sunt la fel ca un burete. Ei „absorb" tot ceea ce văd la părinţii lor. În plus, ei nu fac distincţia între bine şi rău, „folosind" tot ceea ce primesc pentru a-şi forma şi modela personalitatea.

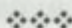
De aceea, ca o consecinţă firească, Alice a preluat inconştient toate părerile mamei ei în ceea ce priveşte bărbaţii, iar la acestea se mai adaugă şi trauma abandonării de către tatăl său. Ca urmare, până la vârsta de 42 de ani, ea a avut parte de bărbaţi care se pliau perfect pe modelul pe care îl avea înrădăcinat atât de adânc în subconştient.

Unii oameni ignoranţi ar zice că este vorba de „ghinion", noi spunem că este vorba despre un fenomen de rezonanţă (atragi în permanent în viaţa ta situaţii sau oameni care sunt pe aceeaşi frecvenţă ca şi tine). Şi, ca să dovedim aceasta, vom continua povestea.

La un moment dat, Alice a început să îşi pună probleme legate de relaţiile ei cu bărbaţii. A încetat să mai dea vina pe exterior, căutând soluţii în interiorul ei. A apelat chiar la ghidarea unui psiholog. Cu ajutorul acestuia ea şi-a amintit toate evenimentele care i-au marcat copilăria, conştientizând influenţa extrem de nocivă a mamei ei în ceea ce priveşte sexul opus. Şi-a dat astfel seama că încă înainte ca o nouă relaţie să apuce măcar să se aprofundeze, ea deja îl „vedea" pe iubitul ei înşelând-o şi părăsind-o. Trăia apoi o teamă constantă în aşteptarea acelui moment. Nici nu este

de mirare că acele lucruri chiar se petreceau.

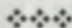
Înţelegând profund unde greşea lăuntric şi acţionând pentru a transforma acest mod distructiv de a vedea lucrurile, Alice şi-a rezolvat gradat problemele în relaţiile cu bărbaţii. Acum are parte de o căsnicie fericită şi aşteaptă venirea pe lume a unei fetiţe.



Luana a avut o copilărie nefericită. Nu i-a lipsit nimic din punct de vedere material, însă nu a avut parte de cele mai importante lucruri pentru sufletul ei şi anume dragostea şi susţinerea părinţilor. Mama ei era mult prea slabă să îşi impună punctul de vedere, iar tatăl ei era foarte dur şi rece. Adeseori o lua peste picior spunându-i că este urâtă, proastă, că nu se va alege nimic din ea etc. Oricât se străduia să-i facă pe plac în speranţa că va avea parte măcar de puţină afecţiune din partea lui, nu reuşea.



Ajunsă la maturitate, ea se lupta cu o imensă carenţă în ceea ce priveşte încrederea ei în sine. Nu se simţea suficient de bună pentru niciun bărbat, iar la nivel subconştient şi-a inoculat ideea că ea nu merită să fie iubită.



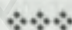
Ioana a fost un copil cu o constituţie mai robustă. Acest lucru făcea ca băieţii să râdă mereu de ea. Şi-a dezvoltat astfel un puternic complex de inferioritate. Încă din adolescenţă a devenit obsedată de cure de slăbire şi de a face sport. Deşi părerea multor prieteni de-ai ei era că avea un corp cu forme frumoase, totuşi Ioana se agăţa mereu şi mereu de ideea că ar fi prea grasă, susţinând că din această cauză nu o plac bărbaţii.



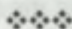
La „Pasul al treilea: Gândeşte într-un mod plin de încredere!" am discutat despre faptul că atunci când tu te percepi pe tine însăţi într-un anumit fel şi crezi cu putere în acel lucru, şi ceilalţi din jurul tău vor prelua acea imagine despre tine. Cel mai adesea, cei cu care interacţionezi te văd aşa cum te percepi tu însăţi.

Chiar dacă Ioana ar fi slabă corporal, dacă în permanenţă ar manifesta doar nemulţumirile ei legate de aspectul fizic (crezând că este prea corpolentă), ceilalţi din jurul ei, mai devreme sau mai târziu, ar ajunge să-i împărtăşească convingerile puternice, predominante, percepând-o şi ei ca fiind ceva mai plinuţă decât în mod normal.

Acceptarea şi iubirea de sine sunt cheia pentru a depăşi toate complexele de inferioritate şi pentru a avea încredere în sine.



Există şi situaţii în care interacţiunile cu bărbaţii din perioada maturităţii ne pot distruge, măcar temporar, încrederea în sine. Iată în acest sens relatările tulburătoare ale unor tinere femei:



„Relaţia de cuplu are o influenţă foarte mare asupra noastră ca femei, din toate punctele de vedere, iar fiinţa iubită are acces la cele mai profunde părţi ale sufletului nostru.

O relaţie de cuplu fericită şi împlinitoare ne ajută să înflorim şi să creştem, în schimb una în care suferim, în care nu suntem iubite şi apreciate, ne face să ne ofilim.

Întotdeauna însă avem ceva de învăţat din fiecare

experienţă cu care ne confruntăm în viaţă şi ea apare, fără excepţie, deloc întâmplător.



Am cunoscut în urmă cu câţiva ani un bărbat de care m-am îndrăgostit foarte tare. Eu îmi doream o relaţie profundă cu el, iar el îşi dorea aventuri. Am sperat cu naivitate că dragostea mea îl va transforma şi îi va trezi şi lui iubirea, însă m-am înşelat profund.

Am învăţat că oamenii se transformă cu adevărat numai atunci când îşi doresc intens aceasta şi depun eforturi constante în acea direcţie. Este aşadar naiv din partea unei femei să creadă că va transforma un bărbat, dacă acesta nu îşi doreşte acel lucru.

La început am crezut că nu sunt suficient de frumoasă pentru el. De aceea am urmărit constant să mă armonizez, să devin mai erotică, mai fascinantă. Căutam mereu să îi fac pe plac, însă fără niciun rezultat. Încrederea mea în mine devenea tot mai şubredă, iar eu eram tot mai nefericită.

Târziu am înţeles că în primul rând, eu trebuia să mă plac şi să mă iubesc pe mine. Nu doar pentru el trebuia să fiu sexy sau să îmi doresc să devin mai mult decât eram, ci în primul rând pentru mine.

La un moment dat am înţeles că orice aş fi făcut, el tot ar fi fost în căutare de ceva nou. De ce? Pentru că el doar aceasta îşi dorea.

Fiecare compromis pe care l-am făcut în relaţia cu el, l-am plătit cu suferinţe foarte mari, însă eu însămi am acceptat să fiu cu un bărbat care mă iubea din când în când, nu m-a obligat nimeni să fac aceasta; eu am fost cea care s-a minţit pe sine în legătură cu ceva ce doar eu îmi doream să fie, însă în realitate nu exista; eu m-am lăsat să cad până în punctul în care nu mai aveam deloc încredere în mine, considerând că eu am de fapt o problemă, sau că nu sunt

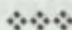
suficient de frumoasă pentru el şi din acest motiv el preferă să fie oriunde altundeva numai cu mine nu.

Nici măcar pentru o secundă nu trebuie să gândim că este vina acestui gen de bărbaţi pentru că noi suferim, ci este în totalitate vina noastră, a femeilor, mai exact a celor care acceptăm să fim într-o astfel de relaţie unde nu există iubire adevărată reciprocă, respect, comunicare şi înţelegere. Cu cât rămânem mai mult într-o astfel de relaţie bolnăvicioasă, cu atât rănile şi sechelele vor fi mai adânci, necesitând mai mult timp pentru a fi vindecate.

Degeaba ne păcălim sperând într-un „mai bine", prelungind astfel complacerea noastră în suferinţă, pentru că deznodământul va fi acelaşi, indiferent că ne despărţim acum sau peste un an. În această direcţie există un proverb care spune: *„Decât o groază fără de sfârşit, mai bine un sfârşit groaznic!"*

Recunosc cu sinceritate că în ceea ce priveşte relaţia cu acest bărbat, în permanenţă eu am fost cea care a ales pentru mine.

Acum aleg însă să am încredere în mine şi în Dumnezeu şi să am răbdare să mi se vindece sufletul pentru a mă putea deschide din nou cu totul spre o relaţie de cuplu cu adevărat împlinitoare şi plină de iubire."



„Prima mea relaţie cu un bărbat a durat aproape trei ani şi s-a încheiat recent. La începutul ei am crezut că bărbatul pe care l-am întâlnit era alesul inimii mele, că era materializarea a tot ceea ce căutasem de mult timp.

Primul an de relaţie a decurs foarte bine. Am trăit momente foarte frumoase, aveam aceleaşi gusturi, ascultam acelaşi gen de muzică, pe scurt, totul era ideal. Am avut încredere în el şi l-am iubit atât de mult încât l-am lăsat să fie *primul bărbat* din viaţa mea, depăşindu-mi toate prejudecăţile de ordin creştinesc care le aveam pe atunci.



Au urmat apoi certuri tot mai frecvente. El se enerva din orice. De exemplu, era suficient să uit să închid geamul de la maşină pentru ca să facă scandal. În plus, devenea din ce în ce mai restrictiv. Cel mai banal exemplu este că nu mă mai lăsa să port fuste. Dacă o făceam, pur şi simplu nu mai ieşea cu mine.

Eu nu ripostam deoarece, din lipsă de experienţă şi din naivitate, credeam că aşa este firesc să fie...

Lucrurile au degenerat tot mai mult între noi. În ultimul an şi jumătate întâlnirile noastre deveneau din ce în ce mai banale. Nu ieşeam nicăieri, nu mergeam niciodată în vacanţe sau excursii. Doar stăteam acasă...

Nu mă uitam la nici un alt bărbat, darămite să mai şi vorbesc cu unul, şi cu toate acestea el era gelos. Simţeam că mă ofilesc, că îmi pierd tot mai mult încrederea în mine, acceptând într-un mod pasiv ideea că nu merit mai mult.

Cea mai mare greşeală am făcut-o atunci când am continuat să fiu împreună cu el în ciuda faptului că a început să mă agreseze fizic.Vă întrebaţi probabil ce a fost în mintea mea... Mă agăţam de ideea că el este „alesul", că aşa trebuie fie, că nu pot să îl las deoarece nu voi mai găsi pe altcineva mai bun decât el.

Toţi cei apropiaţi îmi ziceau să mă despart de el pentru că nu mă merită, însă eu parcă nici nu îi auzeam.

La un moment dat însă, am avut revelaţia faptului că pot şi merit mai mult. A fost ca o graţie din partea lui Dumnezeu. Am descoperit o forţă lăuntrică imensă, de care nu eram deloc conştientă până atunci. Astfel am avut puterea de a mă despărţi de el, deşi nu a fost deloc uşor. A fost ca şi cum lăuntric aş fi ales un alt drum, având o încredere uriaşă că va fi bine.

Acum, după despărţire, viaţa mea este cu totul altfel. Privesc lumea cu alţi ochii, am incomparabil mai multă încredere în mine, simt că sunt liberă şi trăiesc cu fericire fiecare clipă a vieţii oferită de Dumnezeu.

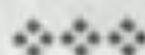
În mod evident, după ce ne-am despărţit, el a continuat să mă caute, ameninţându-mă că nu voi mai avea vreodată un alt bărbat în viaţa mea. Încerca de asemenea să mă demoralizeze spunându-mi că el m-a avut primul şi că, din această cauză, nu se va mai uita nimeni la mine. Căuta noi şi noi tertipuri pentru a mă convinge să mă întorc la el.

De fiecare dacă când mă simţeam tentată să recad în vechea relaţie bolnăvicioasă, îmi spuneam cu putere că merit mai mult decât atât şi astfel treceam cu bine peste toate testele.

Sunt conştientă că a fost voinţa divină ca toate aceste lucruri să se petreacă şi că ele s-au petrecut cu un scop.

Cu cât mă îndepărtez mai mult de acea etapă întunecată a vieţii mele, realizez ce greşeală a fost să mă complac într-o relaţie cu un bărbat care nu mă respecta şi nu mă aprecia. Am învăţat că fiecare clipă a vieţii trebuie trăită cu zâmbetul pe buze şi că nu merită să lăsăm pe nimeni şi nimic să ne umbrească fericirea, pentru că o merităm şi pentru că avem puterea de a alege!”

Emilia



Indiferent de ce experienţe ai avut parte în trecutul îndepărtat sau mai apropiat, este necesar să găseşti în tine motivaţia şi resursele necesare pentru a depăşi traumele create. Dacă nu faci aceasta, vei rămâne „prizoniera” lor, purtând mereu în tine suferinţe şi complexe de inferioritate.



DESCOPERĂ „SECRETELE" SEXULUI OPUS!

Universul femeii este foarte diferit de cel al bărbatului. De aceea, pentru o viaţă armonioasă şi împlinitoare într-o relaţie de cuplu, este esenţial să descoperim şi să înţelegem cât mai profund aşa-zisele „secrete" ale sexului opus. Acestea ne pot scuti de foarte multe neînţelegeri şi suferinţe.

Au fost realizate numeroase cercetări, documentare şi studii care punctează diferenţele majore fizice şi psihice între bărbaţi şi femei, diferenţe care merită să fie studiate cu maximă atenţie pentru avea fiecare o viaţă relaţională împlinitoare.

În cele ce urmează vom analiza succint unele dintre aceste diferenţe, care dacă nu sunt înţelese pot crea conflicte şi tensiuni între un bărbat şi o femeie.

Încă de mici, bărbaţii sunt învăţaţi să devină neînfricaţi şi puternici şi să deţină controlul atât asupra reacţiilor lor cât şi asupra situaţiilor de viaţă cu care se confruntă. Aceasta nu înseamnă însă că ei nu simt toată gama de stări şi sentimente pe care le trăieşte şi o femeie. Toate acestea sunt resimţite şi în universul lăuntric al bărbaţilor, însă într-un mod specific, ei tinzând să le controleze sau să le manifeste mai puţin.

Natura feminină este mult mai emoţională şi mai sensibilă. Plângem uşor, putem fi rănite cu uşurinţă, vedem lucrurile prin prisma sentimentelor. Din această cauză ne putem simţi cu uşurinţă rănite de ceea ce spune sau de modul în care acţionează sau reacţionează un bărbat. Aceste lucruri pot avea repercusiuni majore asupra încrederii în sine şi în consecinţă este foarte important să înţelegem cât mai profund natura masculină. Iată câteva aspecte de ordin general care ne pot ajuta:

1 Bărbaţii au dificultăţi în a înţelege sentimentele care nu sunt verbalizate într-un mod explicit. Femeile sunt

intuitive şi empatice. Ele simt atunci când ceva nu este în regulă, nefiind nevoie de prea multe cuvinte. Ca atare, ele pot avea pretenţia ca bărbatul să le simtă, să le înţeleagă şi să le fie alături, fără să fie nevoie să le ceară explicit aceasta. Atunci însă când bărbatul nu simte exact ceea ce are nevoie femeia (nu din rea voinţa, ci din cauză că el nu „funcţionează" aşa), ea va avea tendinţa să creadă că nu este iubită, înţeleasă, susţinută sau preţuită, ceea ce va afecta în mod negativ şi încrederea ei în sine.

2 Atunci când au o problemă, bărbaţii nu vorbesc despre ea şi rareori cer sfaturi, având tendinţa de a se izola până când o rezolvă sau găsesc soluţiile potrivite. În acest caz, femeile pot cădea în capcana de a trage concluzii false de genul că bărbatul nu are suficient de multă încredere în posibilitatea şi capacitatea lor de a-i ajuta sau de a rezolva lucruri, ceea ce poate diminua în mod evident starea de încredere în ele însele.

Pe de altă parte, femeile îşi rezolvă problemele discutând despre ele. Atunci însă când o femeie începe să vorbească despre o problemă, bărbatul crede că i se cer soluţii şi ca urmare i le va oferi neîntârziat. El nu ştie că femeia doreşte de fapt doar să fie ascultată, înţeleasă şi susţinută. Ca urmare, ea se va supăra crezând că nu este ascultată, iar el se va supăra la rândul său presupunând că soluţiile lui nu sunt apreciate sau nu sunt considerate ca fiind suficient de bune.

3 Bărbaţii se focalizează asupra obţinerii lucrului sau rezultatului pe care şi-l doresc. Pentru ei nu contează atât de mult modalitatea prin care o vor face, strategia şi planul lor de bătaie modificându-se în funcţie de necesităţi. Sentimentele celorlalţi, sau cu alte cuvinte „ceea ce zice lumea" despre ei nu reprezintă un obstacol în calea reuşitei lor.

Spre deosebire de bărbați, femeile acordă o foarte mare importanță căii prin care obțin ceea ce își doresc, nu doar succesului în sine. De aceea, „drumul" lor este presărat adesea cu întrebări de genul: „Oare procedez corect? „Este bine ceea ce fac și cum fac?"; se îngrijorează, se confruntă cu fricile lor, sunt distrase de multe alte lucruri cel puțin la fel de importante pentru ele în acel moment și în felul acesta riscă să se abată de la ceea ce și-au propus. Pentru femei este foarte important de asemenea ceea ce gândesc sau zic ceilalți despre ele. Ar dori să împace și să mulțumească pe toată lumea, din această cauză fiind adeseori tentate să facă compromisuri doar pentru a nu-i supăra pe cei din jur. Nu sunt îndeajuns de perseverente și nici nu forțează, chiar dacă uneori ar fi nevoie de aceasta.

4 Bărbații au tendința de a-și concentra o mare parte din resurse pe cariera lor, realizările în acest domeniu dezvoltându-le foarte mult stima de sine.

Femeile se orientează mai mult asupra vieții de familie, aceasta fiind pentru ele sursa principală de împlinire și fericire.

Un bărbat ignorant, axat în principal pe cariera lui, va avea tendința de a „evalua" o femeie prin prisma realizărilor ei profesionale. Ca urmare, nu va respecta o femeie care nu are o carieră de succes, desconsiderând-o. Un asemenea bărbat își dorește o parteneră de afaceri și nu o femeie care să-l completeze. Dacă întâlnești un asemenea bărbat, nu-l lăsa să îți știrbească stima de sine doar din cauză că nu te încadrezi în șabloanele lui limitate.

5 Bărbații au calitatea extraordinară de a-și minimiza insuccesele și gafele. Trecutul nu mai poate fi remodelat, așa că nu are rost să se gândească mereu la ceea ce s-a petrecut sau să se culpabilizeze. Ei învață lecția pe care viața le-a oferit-o și merg mai departe.

Uneori, atunci când orgoliul lor este foarte puternic, bărbaţii pot chiar exagera, rupând temporar sau definitiv legăturile cu aşa-zişii martori ai situaţiei respective.

Femeile îşi uită foarte greu insuccesele sau gafele. Au tendinţa chiar de a le exagera (făcând „din ţânţar armăsar"), de a le rememora din nou şi din nou, gândindu-se ce ar fi putut să facă diferit de ce au făcut atunci. Apoi, când sunt confruntate cu o situaţie similară, vor avea tendinţa de a-şi reaminti tot ce s-a petrecut negativ în trecut, inducându-şi astfel o frică paralizantă. Îşi asumă cu greu noi riscuri şi, din cauza temerilor şi a unor sumbre scenarii ipotetice, riscă de cele mai multe ori să renunţe la ceea ce şi-au propus.

Aceste câteva idei despre cât de diferit pot percepe bărbaţii şi femeile unele situaţii sau experienţe de viaţă ne pot face să înţelegem că, de cele mai multe ori, la baza tuturor conflictelor între sexe se află de fapt neînţelegerea motivaţiilor celuilalt şi lipsa de comunicare.

Dacă există de ambele părţi iubire autentică, înţelepciune şi umilinţă, toate aceste „diferenţe" pot deveni trăsături care se completează reciproc, făcând astfel din cei doi iubiţi o unitate.

Sunt bărbaţii atraşi mai mult de femeile lipsite de încredere sau de cele cu o încredere deplină în sine?

Probabil v-aţi întrebat de multe ori de ce bărbaţii sunt mult mai atraşi de femeile care au încredere în sine, sunt trezite şi conştiente de înzestrările lor. Chiar dacă în unele cazuri este posibil să nu fie nici pe departe cele mai frumoase din punct de vedere fizic, sau să nu posede înzestrări excepţionale, totuşi anumite femei reuşesc să exercite o atracţie magnetică asupra bărbaţilor.

Pentru a înţelege acest mister, precum şi viziunea bărbaţilor în ceea ce priveşte încrederea în sine la o femeie, am cerut unora dintre ei să ne împărtăşească părerile lor în acest sens.

„Dintotdeauna m-am simţit atras, am admirat şi am respectat femeile puternice. De-a lungul timpului, fiecare în felul ei mi-a confirmat că atât forţa ei interioară cât şi impresia exterioară de femeie puternică pe care o emană îşi au sursa de fapt într-o foarte mare încredere în propriile calităţi şi valori.



O femeie care are foarte multă încredere în ea trezeşte în mine un sentiment foarte viu. Este deopotrivă atrăgătoare, provocatoare, seducătoare (chiar dacă din punct de vedere fizic poate să nu fie atât de frumoasă) şi în plus exercită (cel puţin asupra mea) o intensă stare de fascinaţie.

Din experienţa mea, femeile care au foarte multă încredere în sine se abandonează şi se dăruiesc mult mai uşor şi în mod sublim bărbatului iubit, trăind la modul plenar iubirea, fiind mai tot timpul împlinite şi fericite în relaţia lor de cuplu. Prin comparaţie, cele care nu au aşa multă încredere în sine nu se pot abandona la modul real, complăcându-se mai degrabă într-o stare de receptivitate pasivă şi inerţie, aşteptând de la iubitul lor să facă totul sau aproape totul. Pe lângă aceasta, ele au mai mereu tendinţa de a fi suspicioase şi neîncrezătoare în bărbatul de lângă ele, indiferent câte dovezi de iubire le-ar dărui acesta.

Trezirea încrederii în sine poate ajuta femeia să treacă cu succes peste orice greutăţi sau obstacole pe care viaţa i le aduce în cale. Instinctiv, un bărbat va respecta mai mult o femeie care reuşeşte să se descurce singură în situaţiile dificile, care nu se victimizează, care îşi asumă responsabilitatea şi nu aşteaptă ca el sau ceilalţi să se plieze mai mereu pe dorinţele ei. Ea ştie foarte bine ce vrea şi ce nu,

care îi sunt obiectivele şi ţelurile. Ştie de asemenea să se pună atât de bine în valoare încât atrage spontan toate privirile, iar optimismul şi entuziasmul ei fără limite o fac irezistibilă.

O femeie cu multă încredere în sine trezeşte de asemenea un sentiment de siguranţă, precum şi certitudinea că te poţi oricând baza pe ea deoarece dispune de foarte multe resurse şi este capabilă să rezolve orice problemă. Ca bărbat, poţi să simţi o anumită stare de uşurare sau detensionare interioară, ştiind că „povara" nu apasă în totalitate doar pe umerii tăi şi că oricând ai lângă tine o persoană responsabilă, „de nădejde", gata să te ajute atunci când ai nevoie.

Am mai observat că astfel de femei au mult mai multă încredere în intuiţiile care li se trezesc în diverse momente şi îşi urmează cu mult mai multă uşurinţă vocea inimii, lăsând de-o parte necesitatea explicitării raţionale a minţii obişnuite, care ne poate păcăli de foarte multe ori. Ele reuşesc astfel să pătrundă mult mai adânc în tainele vieţii, găsind soluţii şi înţelegând aspecte profunde, inaccesibile omului „obişnuit". Aproape toate femeile sunt înzestrate cu o intuiţie deosebită, însă sunt puţine cele care dau curs acesteia, probabil şi mai puţine cele care-şi ascultă vocea inimii, dar cu siguranţă cele care reuşesc acestea o fac datorită unei deosebite încrederi în sine.

Cunosc foarte mulţi bărbaţi „slabi" care au tendinţa adeseori neconştientizată de a se orienta spre femei lipsite de încredere, ei preferând o astfel de femeie din simplul motiv că ea este în acest caz mult mai docilă, ascultătoare şi uşor de controlat, mulându-se perfect pe orice dorinţă a bărbatului (indiferent că este pozitivă sau negativă). Aceşti bărbaţi pot de asemenea să distrugă foarte mult încrederea în sine a femeii prin diferite remarci, gesturi sau atitudini. Motivaţia subconştientă din spatele acestor acţiuni este de cele mai multe ori dorinţa de a submina cât mai mult forţa femeii pentru ca ei să se poată simţi astfel puternici şi în

control. Sfatul meu pentru femeile care trăiesc lângă un asemenea bărbat este că MERITĂ MULT MAI MULT!"

Mihai

Lipsa de încredere în sine a unei femei văzută prin ochii iubitului ei

„Sunt în relaţie de cuplu cu femeia visurilor mele. Dacă m-aţi întreba acum, dintre toate femeile din univers, cu care aş dori să fiu, fără ezitare aş alege din nou femeia care este deja alături de mine. O iubesc cu o intensitate cum nu mi-am imaginat că se poate.



Avem însă o problemă: ea nu are încredere în sine, în frumuseţea ei, în feminitatea ei, în graţia ei, în erotismul ei, în comorile sufletului ei. Deşi suntem de câţiva ani buni împreună, ea niciodată nu a acceptat cu totul ceea ce este între noi, fiindu-i foarte greu să creadă cum de un asemenea bărbat ca mine este teribil de îndrăgostit de o femeie ca ea. Au fost mii clipele în care aş fi dorit să se privească prin ochii mei, să vadă cât de frumoasă este, să simtă ce trezeşte vocea, atingerea, iubirea ei în mine.

De foarte multe ori constatăm că pur şi simplu, la un moment dat, se năruia totul şi trebuia să o luăm de la capăt, cu extrem de multă atenţie şi cu nervi de oţel.

De curând, văzând că nu mai ştiu ce să mai fac, a avut imensul curaj să rişte să îmi spună cum vede ea lucrurile şi cu ce se confruntă în mintea ei. M-am bucurat că s-a deschis, deşi am avut un şoc constatând cât de distorsionat primea ea ceea ce eu îi ofeream din iubire pură.

Am descoperit împreună că la baza tuturor problemelor cu care se lupta ea lăuntric se afla **lipsa de încredere**. Mi-a mărturisit chiar că au fost perioade în care pur şi simplu nu îi venea să creadă că o iubesc! Dară-mi-te... atât

de intens şi de mult (nu a fost zi în care să nu-mi exprim iubirea în felurite moduri). Vă imaginaţi cred, că am trăit o stare de şoc.

Nu îşi putea explica de ce o năpădeau gânduri pesimiste la adresa ei şi implicit a relaţiei noastre. Când îi povesteam ce trezeşte în sufletul meu şi cât de fericit mă face, trebuia să insist şi aproape să „o conving" că este aşa. Vedeam cum norul negru al neîncrederii o făcea adeseori să se îndoiască de sentimentele ei şi din această cauză uneori se închidea brusc, ceea ce era de neînţeles pentru mine, ca bărbat, pentru că nu îmi dădeam seama ce am făcut, sau ce nu, pentru ca ea să reacţioneze aşa.

Desigur că sunt şi perioade extraordinare în care se deschide cu adevărat. Atunci suntem foarte fericiţi împreună şi trăim paradisul pe pământ. Însă, de regulă, aceste perioade se sfârşesc cu fraza „nu-mi vine să cred că e atât de frumos". Apoi, iar trebuie să o luăm de la capăt, cu răbdare...

Deşi uneori îmi părea că lupt cu morile de vânt, niciodată nu am putut să concep să renunţ. O iubesc imens şi simt că ştiu exact ce are nevoie pentru a depăşi această problemă dificilă cu încrederea în ea ca femeie.

Eu sunt foarte încrezător din fire şi de aceea mi-a fost greu să o înţeleg iniţial. Am vrut apoi ca eu să fac totul; ca ea să nu depună niciun efort... Mi-am dat însă seama că acest lucru este aproape imposibil. Ceea ce pot face cu adevărat este să-i fiu constant alături. Restul depinde de cât îşi doreşte ea cu adevărat să depăşească acest obstacol interior.

Când reuşeşte să capete încredere în ea, pur şi simplu străluceşte ca o nestemată, frumuseţea ei efectiv radiază, farmecu-i devine copleşitor... devine o zeiţă. Sunt fericit că o iubesc şi am încredere totală în noi."

Ciprian

„Ceea ce mă impresionează foarte mult este faptul că o femeie are adesea nevoie de un impuls sau de o confirmare foarte mică (sau mai degrabă discretă) din partea celor care o iubesc pentru a se simţi încrezătoare în ea însăşi şi în ce inspiră ea, dăruind apoi, prin această stare de încredere care acţionează ca un catalizator, infinit mai mult celorlalţi.



Adevărata încredere pe care o femeie o are în ea însăşi o face să radieze fericire şi inspiraţie. În schimb, o „mască" de încredere şi siguranţă o limitează şi pune ziduri între ea şi ceilalţi.

Un bărbat care iubeşte cu adevărat o femeie poate trezi cu uşurinţă în ea starea de încredere în ea însăşi prin atenţia constantă pe care i-o acordă, prin modul constant de a urmări să o facă să se descopere şi prin modul constant de a crede în ea. O femeie care se simte cu adevărat iubită este o femeie care are încredere în ea, cel puţin atâta timp cât această stare este trăită intens.

Încrederea unei femei în ea însăşi pare pentru un bărbat, de multe ori, ca fiind ceva foarte volatil iar mecanismele şi fluctuaţiile ei, de neînţeles... de cele mai multe ori, simpla ascultare atentă a ceea ce femeia iubită are de spus, sau mai bine zis, o autentică şi profundă comunicare cu ea, este de natură să îi redea sau să îi amplifice încrederea în ea însăşi."

Florin

„Din multe puncte de vedere femeile sunt superioare bărbaţilor.

Din păcate însă, de cele mai multe ori le lipseşte curajul şi încrederea în sine necesare pentru a manifesta multiplele calităţi cu care le-a înzestrat cu atâta generozitate mama natură.

Există însă o anumită categorie foarte aparte (şi foarte rară din păcate!) de femei foarte puternice care, dovedind mult curaj şi o mare încredere în ele, au urmat neabătute sentimentele şi intuiţiile cele mai profunde ale sufletului lor atât de bogat.

Astfel de femei deosebite se evidenţiază printr-o sui generis radiaţie lăuntrică cu totul aparte, care le face să pară extraordinar de vii, generându-le o aură de fascinaţie ieşită din comun.

Faţă de asemenea femei total „trezite" şi plenar conştiente de toate înzestrările lor, un bărbat nu poate simţi decât o stare de adoraţie.

Ele au devenit conştiente de forţa care le susţine şi le impulsionează să obţină succesul în aproape tot ceea ce întreprind şi o folosesc.



Iubirea face să germineze şi să înflorească mai mult ca orice altceva sufletul atât de sensibil şi delicat al femeii. Atunci când femeile iubesc, ele devin uluitor de frumoase şi de atrăgătoare, emanând un farmec irezistibil care le face să fie admirate de aproape toată lumea.



Din păcate însă, după repetate decepţii şi deziluzionări, femeile lipsite de o încredere autentică se închid faţă de iubire din frica de a nu suferi din nou.

Marea majoritate a lor ar spune că este vina bărbaţilor şi că ei sunt responsabili pentru pentru toate neîmplinirile lor. N-am văzut însă niciodată o femeie cu adevărat matură şi plină de încredere (e drept, sunt extrem de puţine) care să acţioneze aşa. Puse în situaţii delicate în relaţiile cu bărbaţii, ele au învăţat din greşeli şi au mers pline de optimism şi deschidere mai departe.”

Marian

„Din experienţa mea şi din ceea ce am observat la cei din jurul meu, pot spune că ceea ce îl fascinează cel mai mult pe un bărbat la o femeie este misterul feminin pe care ea îl emană din interiorul ei. Am observat că acest mister este cu atât mai profund şi mai de necuprins, devenind astfel fascinant pentru bărbat, cu cât femeia care îl manifestă are o mai mare încredere în ea, în tot ceea ce ţine de feminitatea ei. Şi când spun feminitatea ei mă refer, printre multe alte calităţi, la capacitatea ei infinită de a iubi şi de a se dărui în iubire, la erotismul ei rafinat şi elevat, la intuiţia ei excepţională care transcende logica seacă şi sterilă, la bunătatea sufletească cu care îi înconjoară pe cei dragi, la fermitatea şi dăruirea de sine pe care o are în situaţii dificile.

În continuare voi relata o experienţă personală care mi-a umplut sufletul de încântare şi fericire şi m-a facut să mă minunez de capacitatea extraordinară de transformare care există în femeie, cu condiţia ca ea să înceapă să aibă încredere în ea însăşi, în calităţile enumerate mai sus, să urmărescă să se centreze pe aspectele minunate care există în ea şi nu pe aspecte exterioare ei.

Este vorba despre o prietenă de-a mea, pe care de mai bine de un an o vedeam prinsă într-o relaţie de cuplu care pur şi simplu o defeminiza, dacă pot spune aşa. Devenise foarte închisă, necomunicativă, rece. Tot ceea ce vedea era iubitul ei, dar nu era acea viziune transfiguratoare şi integratoare, ci era un ataşament distructiv care îi înlănţuia profund pe amândoi. Iubitul ei, la rândul lui, nu se simţea liber şi nu de puţine ori, în discuţiile dintre bărbaţi, se trezea spunând că nu mai simte nimic pentru ea, că nu îl mai inspiră, că nu îl mai fascinează etc. Dar nu făcea nimic în direcţia de a o ajuta pe iubita lui să-şi redescopere frumuseţea şi fascinaţia din interiorul ei. Alt-



fel spus, se complăceau amândoi în această stare călduţă, „sigură", dar profund neîmplinitoare.

Nu ştiam cum să ajung la sufletul ei... Când ne întâlneam mai mulţi şi era cu iubitul ei, nu mai vedea nimic altceva, când vorbeam la telefon de-abia scotea câteva cuvinte. Totuşi miracolul s-a produs... Ne-am întâlnit aparent întâmplător pe stradă şi, pentru prima dată în acest an, am regăsit în zâmbetul ei ecoul a ceva mai profund din ceea ce era ea cu adevarat, am văzut o portiţă abia întredeschisă spre sufletul ei şi... am intrat. A fost o experienţă copleşitoare pentru amândoi. Eu eram copleşit de ceea ce se transmite prin mine şi de transformările şi conştientizările care se petreceau în ea în timp ce discutam, iar ea era copleşită şi uimită în acelaşi timp de faptul că redescoperea viaţa, libertatea, frumuseţea şi chiar natura feminină din ea însăşi.

După aproximativ o oră, mă uitam la ea şi mă minunam de strălucirea care emana din faţa şi din ochii ei. Era fascinant cum prin mine curgeau cuvinte şi stări care îi mergeau direct la suflet şi ea parcă se hrănea cu ele. M-a întrebat cum de nu văzuse toate aceste lucruri până atunci? I-am răspuns simplu că nu le-a văzut pentru că era atât de preocupată (ataşată) de altele, încât nu mai putea vedea frumuseţea din ea şi din jurul ei.



Când s-a ridicat de pe banca pe care stăteam şi a plecat, era altă femeie. Avea o ţinută dreaptă, încrezătoare, un mers lin, curgător, un zâmbet pe faţă şi o strălucire în privire care, dacă le vedeai, toate la un loc, nu te puteai abţine să nu te minunezi de frumuseţea şi perfecţiunea pe care le-a sădit Dumnezeu în femeie.

Am privit-o îndelung cum se pierdea în mulţime... Toţi bărbaţii pe lângă care trecea, fără nicio excepţie, se opreau, îi făceau loc,

întorceau capul după ea şi, cel mai important aspect, zâmbeau plini de o bucurie care le umplea sufletul şi care pentru câteva clipe le-a făcut legătura cu „infinitul". Atunci când o femeie este plină de încredere în feminitatea ei şi un bărbat o contemplă în această stare, în el se trezeşte „infinitul".

Continuarea poveştii? Au trecut aproape doi ani de atunci. A reuşit să se desprindă de acea relaţie care nu o împlinea deloc, a întâlnit un bărbat care o iubea demult dar pe care ea „nu îl văzuse" şi, de fiecare dată când o întâlnesc, este fericită, liberă, strălucitoare şi foarte încrezătoare în ea însăşi.

Îi doresc din tot sufletul fiecărei femei să caute şi să atingă cât mai curând şi mai plenar această stare de încredere în aspectele profunde din ea şi să devină astfel, pentru noi bărbaţii, manifestări concrete, întrupate, ale frumuseţii, perfecţiunii, fericirii şi armoniei divine."

Anonim



Citind aceste relatări, cred că fiecare dintre noi, femeile, am putut trage concluziile care reies în mod evident.

O femeie plină de încredere în sine are puterea de a fi ea însăşi, de a se descoperi în permanenţă şi de a se perfecţiona. Un bărbat nu are cum să se plictisească de o asemenea femeie, deoarece ea este mereu mai mult şi mai mult.

Femeile pline de încredere îşi croiesc singure drumul şi nu aleg cărări bătătorite. Nu îşi maschează slăbiciunile şi defectele, ci caută mereu să le depăşească. Ele nu au nevoie de un bărbat care să le spună ce au de făcut sau să facă acele lucruri în locul lor.

Ele ştiu când să se dăruiască total şi când este cazul să păstreze distanţa, nu se victimizează când un bărbat le face să sufere, ci îşi asumă responsabilitatea şi iau atitudine.

CUM SĂ AJUŢI FEMEIA PE CARE O IUBEŞTI SĂ-ŞI DEZVOLTE ÎNCREDEREA ÎN SINE?

ACEST SUBCAPITOL ESTE DEDICAT BĂRBAŢILOR



Iată acum câteva sugestii şi sfaturi pentru a ajuta femeia iubită să îşi dezvolte o stare de încredere în sine.

Înainte de toate, este necesar să te autoanalizezi cât mai obiectiv şi să vezi câtă încredere ai tu în tine însăţi. Dacă ai lacune la acest nivel, nu ai cum să îţi ajuţi iubita să dezvolte această calitate. Trebuie mai întâi să devii tu plin de încredere pentru ca apoi să poţi să o ghidezi pe ea.

Dacă niciunul dintre voi nu are trezită încrederea în sine, puteţi să faceţi un fel de joc, în care să vă ajutaţi reciproc în această direcţie. Ar putea fi o experienţă foarte interesantă şi benefică pentru voi, care cu siguranţă vă va apropia foarte mult.

Înainte de a începe acest demers, citeşte cât mai multe cărţi şi articole (în caz că nu ai făcut-o deja) despre diferenţele dintre sexe, despre încrederea în sine la o femeie şi despre psihologia feminină. Aşa cum cu siguranţă ai observat deja, universul femeii este foarte diferit de acela al unui bărbat şi din această cauză nu pot fi aplicate, nediferenţiat, aceleaşi „legi" amândurora.

Fii foarte empatic cu iubita ta, urmărind să vezi şi să înţelegi lucrurile din perspectiva ei.

Ajutorul pe care i-l oferi în dezvoltarea încrederii în ea însăşi trebuie să aibă la bază **acceptarea**. Dacă nu accepţi total fiinţa iubită exact aşa cum este ea în acest moment, cu toate calităţile şi defectele ei, nu faci altceva decât să pui

presiuni tot mai mari asupra ei, iar ca răspuns ea va opune rezistență transformării. Fă-o să se simtă iubită **exact așa cum este ea acum** și ajut-o să înțeleagă că vrei să o susții în trezirea încrederii ei în sine nu pentru că ești nemulțumit de ea, ci pentru că îți dorești tot ceea ce este mai bun pentru ea.

Fă-o să înțeleagă cât este de important – din toate punctele de vedere – să își dezvolte încrederea în sine și cât de mult ar ajuta-o aceasta. Apoi spune-i că îți dorești să o susții în a realiza aceasta.

Citește toate sfaturile și tehnicile din această carte sau din altele care abordează aceeași temă, pentru a înțelege cât mai profund ce presupune dezvoltarea încrederii în sine în cazul unei femei și, împreună cu iubita ta, alcătuiți un plan de acțiune care să se potrivească cu structura ei.

Ține cont pe cât posibil de următoarele sfaturi:

1 Nu fi prea criticist cu iubita ta și nici nu o blama! Amintește-ți că nici ție nu îți place să fii abordat în acest fel. Caută să o înțelegi și să pui problema într-un mod cât mai înțelept și cu foarte multă iubire și înțelegere.

2 Nu te supăra atunci când ea opune rezistență eforturilor tale de a o ajuta să devină mai încrezătoare în sine. Mai mult decât atât, este posibil chiar ca ea să se supere uneori pe tine, având impresia greșită că nu îți place de ea și că ar fi incapabilă să te împlinească. Lipsa încrederii în sine este un obicei. Chiar dacă nu este benefic, cel puțin el este familiar, de aceea este foarte dificil să renunți la un mod de viață și să îmbrățișezi un altul într-un timp scurt. Pentru a face aceasta este nevoie de foarte multă răbdare și perseverență atât din partea ta, care o ajuți, cât mai ales din partea ei.

3 Chiar dacă îți dorești foarte intens să îți ajuți iubita să depășească această carență de încredere în sine, nu poți face transformările necesare în locul ei. Doar ea le

poate realiza. Misiunea ta este să o ghidezi cu iubire şi înţelepciune şi să o susţii.

4 O femeie lipsită de încredere va avea tendinţa, mai mult sau mai puţin evidentă, să depindă şi să se agaţe de tine. Îţi va cere mereu confirmări şi dovezi ale iubirii tale şi niciodată ele nu vor fi îndeajuns de multe. Trebuie să o ajuţi să simtă că se poate descurca şi singură în orice situaţie.

5 Deşi este măgulitor pentru tine ca bărbat să simţi că o femeie se lasă cu totul pe tine, considerându-te centrul universului ei, trebuie totuşi să îţi păstrezi luciditatea şi să apreciezi dacă ea face aceasta dintr-o nevoie (nu are încredere în ea şi atunci are tendinţa de a depinde de tine) sau din impulsul autentic de a se abandona şi dărui total.

Numai o femeie plină de încredere în sine se poate dărui cu totul într-o relaţie. Ea nu are nevoia veşnică de confirmări, nu este suspicioasă, are încredere în iubitul ei şi în relaţia lor, este armonioasă, găseşte soluţii înţelepte atunci când sunt probleme şi poate depăşi mult mai uşor perioadele dificile.

6 S-ar putea ca în unele situaţii să fie nevoie să fii ferm cu ea, chiar dacă se va supăra. Este bine însă să îi explici iubitei tale de ce te comporţi aşa pentru a nu trage concluzii greşite.



De exemplu, trebuie să mergeţi la o petrecere şi după ore de pregătiri, ea vine la tine şi te întreabă cu vădită neîncredere cum arată. Dacă vrei să o ajuţi, nu îi spui „Arăţi superb!” doar pentru a putea în sfârşit pleca, ştiind că sunteţi deja în întârziere şi fiind sătul de a o aştepta. Ajut-o să conştientizeze singură cât este de frumoasă fără a mai depinde de confirmările tale. Îi poţi desigur oferi complimente sau sugestii care să o

pună şi mai bine în valoare, însă atunci când este gata pentru a participa la un eveniment monden ea trebuie să apară în faţa ta plină de încredere că arată superb.

Un alt exemplu: iubita ta a fost invitată la o petrecere de ziua de naştere a şefului ei. Din cauză că este recent angajată la acea firmă şi nu cunoaşte prea mulţi colegi se simte prea timidă să meargă singură. Începe atunci să insiste să o însoţeşti, deşi ştie prea bine că ai deja stabilită o întâlnire cu băieţii. Poate apela la o mulţime de trucuri pentru a te convinge să mergi, trecând cu rapiditate de la a te ruga, la a te ameninţa sau şantaja emoţional.

Dându-ţi seama că motivul real pentru care te-ar vrea lângă ea este timiditatea ei, tu trebuie să fii ferm şi să nu cedezi la presiunile ei. Ajut-o să facă din această ocazie un prilej de a se depăşi. Asigur-o că o iubeşti şi că îi eşti alături şi explică-i că nu este cazul să depindă de tine în acest mod.

7 Cu cât o femeie cere mai multe confirmări sau garanţii exterioare şi acestea i se vor oferi, cu atât i se va agrava şi mai mult neîncrederea. Pentru că o iubeşti, ai tendinţa să i le oferi crezând că aşa o faci să se simtă mai bine, faci însă de fapt o foarte mare greşeală. Ea va cere ulterior şi mai multe confirmări sau garanţii, amplificându-şi tot mai mult lipsa de încredere în sine.

8 Încurajeaz-o mereu şi oferă-i tot sprijinul tău.

9 Bazaţi-vă relaţia pe o comunicare cât mai profundă. Aceasta va face miracole.

10 Nu uita că femeilor le place să fie ascultate şi susţinute atunci când au o problemă, nu să li se dea sfaturi după prima propoziţie pe care o rostesc.

11 Nu îţi exterioriza prea mult entuziasmul faţă de progresele ei, pentru că ea ar putea resimţi aceasta ca pe o presiune.

12 Nu te enerva şi nici într-un caz nu o certa pentru că nu avansează aşa cum ţi-ai dori. Fiecare om are propriul său ritm.

13 Gândeşte-te că ceea ce faci pentru ea faci implicit pentru relaţia voastră şi pentru tine.

14 Nu fii niciodată descurajat. Aceasta o va demoraliza pe iubita ta.

15 Urmăreşte pe cât posibil să rămâi detaşat. Cu cât te implici mai mult într-un mod egotic, cu atât devii mai subiectiv şi incapabil de a gestiona situaţia cu înţelepciune.

16 Pune accentul întotdeauna pe calităţile şi înzestrările ei. Ajut-o să dobândească o încredere deplină în ceea ce are deja. Numai după aceea focalizaţi-vă pe trezirea altor calităţi şi, ulterior, pe dezvoltarea încrederii ei în acestea.



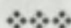
10
Pasul al zecelea

Alte câteva sfaturi şi tehnici simple şi eficiente pentru a deveni plină de încredere în sine

Încrederea în sine stă la baza oricărei acţiuni pe care o realizezi sau vrei să o realizezi. Dacă eşti lipsită de încredere în tine, ai toate şansele fie să renunţi la ceea ce ţi-ai propus, fie să te „autosabotezi" pe parcurs. Rişti astfel să trăieşti o viaţă plină de neîmpliniri şi regrete.

Aşa cum am văzut în capitolele anterioare, un pas foarte important în direcţia trezirii şi amplificării încrederii în sine este să ajungem să ne cunoaştem suficient de bine pe noi înşine, astfel încât să putem analiza cu obiectivitate dacă (şi în ce măsură) avem încredere în noi înşine (atât la modul general, cât şi în anumite domenii specifice), aceasta deoarece nu ai cum să transformi un lucru dacă nu eşti, înainte de toate, conştientă de prezenţa sau de absenţa lui în viaţa ta.

În acest capitol vei găsi şi alte tehnici, sugestii şi sfaturi practice pentru a trezi şi amplifica în fiinţa ta starea de încredere deplină în sine. Trebuie doar să le aplici cu perseverenţă şi înţelepciune.



Atunci când te afli într-o anumită conjunctură şi îţi dai seama că nu ai încredere în tine în tine, îţi sugerez să îţi îndrepţi imediat atenţia asupra următoarelor aspecte, pe care să le analizezi cu maximă luciditate şi detaşare:

- felul în care vorbești atunci cu tine însăți;

Dacă ai o voce interioară negativă, limitativă şi critică, ai toate şansele să rămâi blocată în timiditatea ta.

- imaginile care se derulează în mintea ta;

Dacă îți imaginezi diverse scenarii terifiante, vei fi paralizată de frică şi, ca urmare, vei fi incapabilă să mai acționezi aşa cum ți-ai dori.

- poziția corpului.

Atunci când eşti lipsită de încredere, corpul ți se pliază şi el pe această stare. Chiar fără să îți dai seama, spatele şi capul ți se apleacă, privirea îți este orientată în jos şi ai tendința „să te faci cât mai mică". Pentru a-ți autoinduce şi a manifesta din plin o stare de încredere, trebuie printre altele să adopți o poziție corporală corectă şi să urmăreşti apoi să o menții în permanență.

Aceste aspecte sunt foarte importante, pentru că ele îți vor influența considerabil starea lăuntrică şi, în funcție de predominanța acesteia, te vei simți încurajată şi plină de încredere sau dimpotrivă, speriată şi „legată de mâini şi de picioare".

Acum însă ştii din capitolele anterioare cum ai putea să îți controlezi mintea şi aceasta îți oferă o mare putere. Astfel, de fiecare dată când te simți timidă şi lipsită de încredere, conştientizează că ceea ce se petrece atunci nu este decât un proces mental pe care ai întotdeauna puterea să îl opreşti şi să-l transformi în ceva superior (de exemplu, în opusul său).

Iată concret cum poți realiza aceasta:

PASUL 1:

Spune „STOP" procesului mental negativ.

PASUL 2:

Odată ce ți-ai blocat procesul negativ al gândirii, poți adopta și cultiva imediat gânduri opuse celor limitatoare.

Redresează-ţi poziţia corpului, respiră profund (deoarece atunci când suntem intimidate de ceva avem de regulă tendinţa de „a uita să respirăm", ceea ce face ca din când în când să simţim într-un mod aproape disperat nevoia să inspirăm), zâmbeşte şi alege să fii încrezătoare.

PASUL 3:

Foloseşte autosugestii conştiente pozitive care te pot ajuta şi impulsiona. De exemplu:

„SUNT PLINĂ DE ÎNCREDERE!"
„REUŞESC SĂ REALIZEZ TOT CEEA CE ÎMI PROPUN!"
„SUNT PUTERNICĂ!"

Cu siguranţă că ai avut în trecutul tău măcar un singur episod în care te-ai simţit şi ai acţionat plină de încredere. Atunci când eşti neîncrezătoare, evocă din memorie, cu putere, acel/e moment/momente cu cât mai multe detalii, lăsându-te pătrunsă din nou de starea de încredere pe care ai avut-o atunci. Poţi folosi şi procedeul „ancorării" despre care am vorbit în capitolele anterioare. Vei vedea că te vei simţi imediat mult mai încrezătoare şi vei acţiona în consecinţă.

EXERCIŢIU — CUM SĂ TE MOBILIZEZI

Un exerciţiu care te poate impulsiona să te mobilizezi în vederea depăşirii fricii şi a limitărilor care îţi inhibă încrederea în tine însăţi şi te împiedică să acţionezi în direcţia dorită este următorul:

Închide ochii şi imaginează-ţi că ai ajuns deja la o vârstă foarte înaintată, cu toate neîmplinirile, regretele, dezamăgirile şi frustrările acumulate din cauză că nu ai avut încredere în tine ca să-ţi urmezi cu curaj idealurile. Dacă nu acţionezi acum pentru a obţine ceea ce îţi doreşti, rişti ca acea imagine sumbră să devină la un moment dat o realitate! Este desigur posibil ca, din diferite motive, să nu reuşeşti chiar întotdeauna ceea ce îţi propui, însă măcar vei

avea conştiinţa împăcată că ai făcut tot ceea ce a ţinut de tine în vederea materializării idealurilor tale.

În ultima parte a exerciţiului, pentru a comuta la o stare benefică, îţi vei imagina viitorul tău la modul ideal: serviciul pe care ţi-l doreşti, casa în care vei locui, relaţiile împlinitoare cu ceilalţi etc. Simte nectarul împlinirii pe toate planurile şi luptă pentru a te bucura de această stare cât mai curând.

EXERCIŢIU IDENTIFICAREA CU UN MODEL

O altă modalitate de a dobândi o profundă stare de încredere în sine este identificarea cu un model feminin armonios şi binefăcător care ne inspiră această stare. Atunci când am găsit acest model (respectiv, o femeie care să exprime cât mai plenar aceste calităţi pe care ni le dorim), primul pas este să urmărim să interacţionăm cât mai mult cu ea. Dacă nu putem face aceasta fizic, o vom face de exemplu uitându-ne la filmele în care joacă (dacă este o actriţă), la interviurile date, ori la concertele sale (dacă este o cântăreaţă), vom citi cărţile scrise de ea etc. Vom analiza cu atenţie **şi, mai ales, cu multă admiraţie** modul în care această persoană gândeşte, vorbeşte, acţionează, merge, mănâncă etc. şi într-o primă fază vom urmări pur şi simplu să imităm modul ei de a fi, în toate detaliile.



Atunci când această identificare interioară este suficient de profundă, se vor trezi şi în fiinţa noastră, pe nesimţite, calităţile pe care le-am admirat anterior (şi pe care le-am asimilat tocmai prin procesul identificării). Nu te poticni de ideea meschină şi limitativă că este „înjositor" să imiţi pe cineva, pe motiv că aceasta ar dovedi (din perspectiva ta) absenţa unei personalităţi puternice. Viaţa noastră ar

trebui să fie un continuu proces de îmbogăţire sufletească, iar dacă o persoană manifestă calităţi nobile, extraordinare, o putem lua drept exemplu în direcţia în care ea a reuşit şi vom urmări după aceea şi noi, la rândul nostru, să trezim şi să asimilăm acele calităţi. Aceasta nu ne face cu nimic mai puţin unice şi speciale ci dimpotrivă, ne îmbogăţeşte lăuntric şi ne completează.

EXERCIŢIU NU ESTE DELOC GREU SĂ VORBEŞTI ÎN PUBLIC. TREBUIE DOAR SĂ DESCOPERI SECRETUL ACESTEI UŞURINŢE!

Atunci când o persoană lipsită de încredere în sine vorbeşte în public, ea este automat focalizată în primul rând asupra ei însăşi, analizându-şi cu teamă fiecare propoziţie rostită, în timp ce pe fundal se poate confrunta cu întrebări stupide, de genul: „Oare am ceva între dinţi?", „Oare am uitat să îmi închid fermoarul?", „De ce mă privesc toţi aşa?", „Ah, sigur o s-o dau în bară!", „Nu sunt interesaţi de ceea ce vorbesc!" etc. În felul acesta, stresul şi tensiunea autoinduse, care au ca bază neîncrederea, pe de-o parte vor distruge discursul nostru, iar pe de altă parte vor face din acest episod un motiv de teamă urmată de tendinţa de a evita cu orice preţ situaţii similare.

La polul opus, persoanele care au o încredere debordantă în ele îşi focalizează întreaga atenţie asupra celorlalţi, urmărindu-le reacţiile şi adaptându-se în permanenţă la auditori pentru a-şi face mesajul cât mai bine receptat. Această atitudine ne va asigura întotdeauna succesul atunci când va trebui să vorbim în public sau atunci când vom dori să comunicăm celorlalţi ceea ce dorim.



EXERCIŢIU „TERAPIA” ÎN GRUP

Poţi alcătui un grup din mai multe femei apropiate, care îţi sunt prietene şi care urmăresc acelaşi ţel ca şi tine: trezirea şi dezvoltarea încrederii în sine. Organizează întâlniri regulate (de exemplu, săptămânal) în care să discutaţi despre acest subiect, să vă împărtăşiţi experienţele, să vă daţi sfaturi, să vă ajutaţi reciproc etc.

Cadrul unui asemenea grup va oferi fiecărei membre al lui o putere mult mai mare decât cea individuală şi va grăbi astfel (la fiecare dintre voi) procesul de transformare. La aceasta se mai adaugă şi susţinerea reciprocă pe care o veţi resimţi, susţinere care este esenţială în special în momentele dificile.

EXERCIŢIU COMPORTĂ-TE CA ŞI CUM AI AVEA DEJA O ÎNCREDERE DEBORDANTĂ ÎN SINE!

Aşa cum am văzut deja, există o profundă relaţie de interdependenţă între corpul, mintea şi psihicul nostru, ceea ce se petrece pe unul dintre aceste niveluri având întotdeauna, fără excepţie, repercusiuni pe toate celelalte.

Tehnica de trezire a stării de încredere propusă în acest subcapitol presupune să ne comportăm **ca şi cum am fi deja** pline de încredere.



Pentru aceasta, vom folosi toate elementele învăţate până acum, referitoare la: poziţia corpului, limbaj, voce interioară, mod de gândire, identificare etc. „Prefăcându-ne” în acest mod vom observa cum, pe nesimţite, aceste elemente vor crea în noi un adevărat „obicei” al încrederii, înlocuindu-l complet şi definitiv pe acela al neîncrederii.

EXERCIȚIU — IMAGINEAZĂ-TE DEBORDÂND DE ÎNCREDERE

Gândește-te la o situație în care te simți total lipsită de încredere în tine și cu care te întâlnești frecvent în viața ta. Imaginează-ți apoi cum te-ai comporta și cum ai acționa în aceeași situație dacă ai avea o încredere în tine de nezdruncinat. Realizează aceasta cu toate detaliile posibile și caută chiar să simți cu anticipație savoarea inefabilă a stării de împlinire pe care această reușită (deocamdată imaginară) ți-l oferă. Vei vedea că doar după câteva asemenea exerciții, în momentul în care te vei confrunta din nou cu situația respectivă îți va fi incomparabil mai ușor decât înainte.

EXERCIȚIU — ACȚIONEAZĂ CU RĂBDARE ȘI PERSEVERENȚĂ!

Așa cum am descoperit în etapele anterioare, pentru a-ți spori încrederea este esențial **să acționezi**. Aceasta îți poate părea foarte dificil la început, deoarece presupune să te autodepășești! De aceea, acordă-ți răbdarea necesară. Stabilește-ți un anumit obiectiv, segmentează-l în mai multe etape, focalizează-te pe fiecare etapă în parte și du-o până la capăt, oprește-te și bucură-te de ceea ce ai realizat până în acel punct, apoi continuă până când vei atinge în totalitate țelul dorit. Dacă întâmpini dificultăți la una dintre etape, nu te descuraja. Învață din greșeli și perseverează până când reușești. Aceste mici (numai în aparență!) succese vor contribui imens la dezvoltarea încrederii tale în tine.

EXERCIȚIU — AI ÎNTOTDEAUNA LA DISPOZIȚIE NUMEROASE OPȚIUNI

Fii mereu conștientă de multitudinea de opțiuni pe care le ai în orice situație. Aceasta îți va lărgi foarte mult

perspectivă şi te va face mult mai plină de încredere.



SPRE EXEMPLU: ai hotărât să mergi într-o vacanţă într-o ţară străină împreună cu prietena ta, însă în ultimul moment ea s-a răzgândit. Dacă nu ai încredere în tine, reacţia firească va fi să te superi foarte tare pe ea şi să nu mai mergi nici tu. Poţi însă mult mai mult decât atât. Adoptă o atitudine plină de încredere şi analizează opţiunile pe care le ai în această situaţie: poţi merge singură, aceasta va fi ca o aventură, acolo cu siguranţă îţi vei face noi prieteni; sau poţi invita pe altcineva cu tine. Nu are rost să te superi sau să renunţi.

UN ALT EXEMPLU: ai un şef foarte stresant, care te exploatează. Poţi rămâne în continuare, din lipsa încrederii în tine, să lucrezi la el, lăsându-l să persevereze în atitudinea lui atât de nocivă pentru tine şi care te afectează psihic şi în celelalte aspecte ale vieţii tale sau:



→ poţi avea o discuţie fermă cu el. Simţind starea ta de încredere care nu accepta compromisuri sau înjosiri, există şanse mari ca el să îşi modifice comportamentul;

→ poţi pleca de acolo, fiind încrezătoare că meriţi ceva mult mai bun decât atât şi că vei avea parte de acel loc de muncă în ciuda vremurilor extrem de dificile;

→ poţi să te imunizezi şi să nu mai laşi să te afecteze ceea ce face el;

→ ai putea, cu foarte mult tact, chiar să îl ajuţi să conştientizeze că această atitudine a lui este în primul rând nocivă pentru el şi că nu are cum să aducă ceva bun din niciun punct de vedere.

Nu lăsa nicio conjunctură să te constrângă. Ai încredere în capacitatea ta de a influenţa lucrurile!

TRANSFORMAREA „ÎN PAŞI MICI"

Chiar dacă în anumite momente mai delicate te simţi depăşită de perspectiva necesităţii de a transforma atât de multe lucruri în viaţa ta în vederea dobândirii încrederii în sine pe care ţi-o doreşti, nu renunţa!

Adoptă o strategie care să se potrivească cu structura şi cu nevoile tale de moment. O sugestie în acest sens este şi transformarea „în paşi mici".

Stabileşte-ţi un obiectiv clar, o situaţie sau o conjunctură în care îţi doreşti să debordezi de încredere, alcătuieşte o listă cu aspectele care consideri că îţi lipsesc pentru a avea această stare, apoi notează în dreptul fiecărui punct ce ai putea face pentru a îl remedia sau îmbunătăţi.

Rând pe rând, ocupă-te de fiecare element în parte. Atunci când te vei simţi pregătită, creează în mod voit situaţii sau conjuncturi similare celor în care îţi doreşti să debordezi de încredere, folosind şi de această dată „paşi mici".

Iată un exemplu: Îţi doreşti să fii plină de încredere în tine atunci când întâlneşti un bărbat care îţi place foarte mult şi cu care ai dori să ai o relaţie.

Din cauza timidităţii, a lipsei de încredere în sine şi a fricii, de fiecare dată când te-ai întâlnit cu asemenea bărbaţi în trecut nu ai putut să fii tu însăţi, te-ai bâlbâit, ai spus ce nu trebuia, te-ai comportat precum un copil etc., deznodământul fiind de fiecare dată pentru tine dezamăgitor. Din cauză că aceste lucruri s-au petrecut în mod repetat, acum ai chiar tendinţa să eviţi asemenea întâlniri, de frica altor eşecuri.

Obiectivul în acest caz este aşadar dezvoltarea unei încrederi în sine debordante care să îţi permită să fii tu însăţi şi să te manifeşti exact aşa cum simţi în preajma bărbaţilor pe care îi placi şi cu care ţi-ai dori să creezi relaţii mai profunde.

Ce crezi tu că îţi lipseşte? Ce ai putea face pentru a remedia carenţa?

✾ Nu mă simt suficient de frumoasă şi atrăgătoare.

➢ Citeşte cu atenţie şi aplică toate sfaturile şi sugestiile de la „Pasul 5: Acceptarea şi iubirea de sine pot face adevărate miracole!".

✾ Mă intimidez foarte uşor când sunt în preajma unui bărbat care îmi place mult!

➢Aplică cu perseverenţă tehnicile din această carte, care au menirea de a te ajuta să transformi în câteva minute timiditatea în opusul ei.

✾ Mi-e frică că mă voi confrunta din nou cu un eşec!

➢Sugestiile şi tehnicile de la „Pasul 4: Descoperă ce te reţine în a-ţi împlini visurile şi aspiraţiile şi depăşeşte-ţi frica!" te vor ajuta să ai o altă viziune asupra temerilor tale, să le conştientizezi şi să le depăşeşti.

✾ Nu prea mai am încredere că voi întâlni bărbatul potrivit cu care să am o relaţie ideală.

➢Mintea poate fi atât prietenul tău cel mai bun cât şi cel mai mare duşman. Învaţă să o controlezi şi să o foloseşti pentru a-ţi împlini idealurile („Pasul 3: Gândeşte într-un mod plin de încredere!").

În momentul în care te vei simţi pregătită, după ce în prealabil ai rezolvat, în măsura în care s-a putut, tot ceea ce reprezenta un obstacol pentru încrederea ta în sine, creează situaţii similare celei care te intimidează, în scopul de a te „antrena" în această direcţie: întâlneşte-te cu bărbaţi care îţi plac mai puţin, pentru a te obişnui să interacţionezi cu sexul opus şi pentru a învăţa mai multe despre natura masculină; atunci când un bărbat care îţi place foarte mult te invită în oraş, propune-i în schimb să vină el la o petrecere a prietenilor tăi, compania acestora ajutându-te să te

simţi în largul tău, sau ieşiţi împreună cu alţi prieteni de-ai tăi. Comportă-te faţă de el ca şi cum ai avea o încredere deplină în tine! Aminteşte-ţi toate sfaturile din această carte legate de cum să realizezi aceasta.

Abia în momentul în care te vei simţi complet pregătită, mergi singură la o întâlnire cu bărbatul pe care îl placi.

STADIILE TRANSFORMĂRII LĂUNTRICE

Un grup de psihologi a realizat studii legate de modul în care oamenii realizează transformările majore în viaţa lor (să-şi transforme modul de gândire, să iasă dintr-o relaţie chinuitoare, să se lase de fumat etc.). Ei au descoperit astfel că transformarea nu este un proces liniar, el având mai multe stadii şi fiind presărat cu „urcuşuri şi coborâşuri".

STADIUL 1 În acestă primă fază persoana nici măcar nu conştientizează că are o problemă ce necesită să fie transformată.

STADIUL 2 Persoana identifică şi acceptă existenţa unei probleme în viaţa ei, însă nu este deocamdată capabilă să facă ceva pentru a o transforma.

STADIUL 3 Persoana îşi doreşte să se transforme şi îşi concentrează toate resursele pentru a elabora un plan de acţiune.

STADIUL 4 Planul este deja pus în acţiune, de la acest nivel începând adevărata transformare.

STADIUL 5 Este etapa în care transformarea s-a produs, însă ea trebuie să fie menţinută. Persoana se poate confrunta la acest nivel cu diferite probleme (sau altfel spus „teste") care o pot abate de la noul drum. Aici este nevoie de foarte multă atenţie şi aspiraţie.

STADIUL 6 Ceea ce a fost transformat a devenit un obicei (o „a doua natură) şi nu mai sunt necesare eforturi suplimentare.

Psihologii au mai descoperit că oamenii au adesea tendinţa de a oscila de la un stadiu la altul trecând chiar de mai multe ori prin toate înainte de a reuşi ceea ce şi-au propus. Aşa că nu te simţi descurajată dacă ceva similar ţi se petrece şi ţie. Fii perseverentă şi optimistă. Dacă îţi doreşti cu adevărat un lucru, în cele din urmă cu siguranţă vei reuşi!

NU-ŢI IGNORA SAU REPRIMA SENTIMENTELE!

Oamenii au deseori tendinţa de a-şi ignora sau de a-şi reprima sentimentele, în special pe cele negative, deoarece simt că ele îi pot face extrem de vulnerabili. Ei îşi formează astfel un veritabil sistem de apărare (de exemplu, decât să simtă durere preferă să nu simtă nimic). Acest proces se desfăşoară de cele mai multe ori la nivel subconştient şi va determina în timp diferite reacţii şi comportamente. Iată câteva exemple:

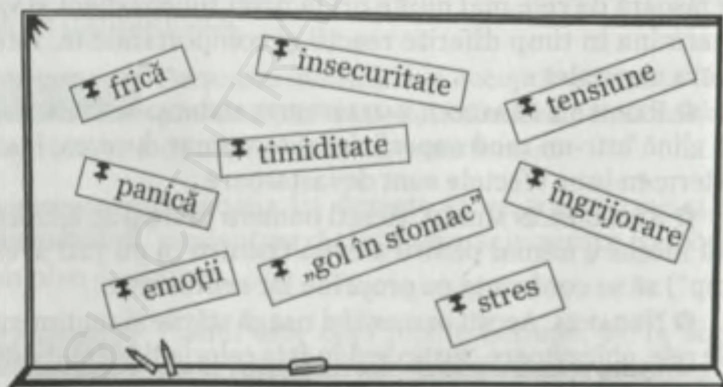
- REFUGIUL ÎN ALCOOL SAU DIFERITE MEDICAMENTE. Acestea alină într-un mod superficial şi temporar durerea, însă pe termen lung efectele sunt devastatoare.
- REFUGIUL ÎN MUNCĂ. Aceşti oameni preferă să lucreze fără încetare numai pentru a evita (pentru „a nu mai avea timp") să se confrunte cu propriile lor sentimente.
- NEGAREA. Aceşti oameni îşi neagă stările şi sentimentele rele, chinuitoare, susţinând în faţa celorlalţi că totul este perfect la ei şi că nu au nicio problemă.
- REPRIMAREA. Reprimarea sentimentelor se realizează prin mascarea lor sau prin mascarea faptului că ele te afectează. Aceasta poate avea repercusiuni grave asupra psihicului şi, implicit, asupra stării de sănătate.
- CĂUTAREA „SENZAŢIILOR TARI" SAU CÂT MAI INTENSE, CA

FORMĂ DE REFUGIU. Sporturile extreme sau alte activități care declanşează secreţia de adrenalină pot da pe moment o stare de bine şi de efervescenţă, însă nu rezolvă nici pe departe problema.



Dacă nu eşti în contact cu sentimentele tale profunde, este aproape imposibil să identifici situaţiile în care nu ai încredere în sine, cum se manifestă şi ce implică această carenţă de încredere.

Atunci când nu ai dezvoltată încrederea în sine, poţi trăi frecvent o gamă variată de stări şi sentimente negative, printre care:



În PASUL 4 am analizat modul în care mintea noastră funcţionează, precum şi impactul major al gândurilor asupra sentimentelor şi stărilor noastre. Desigur, nu este deloc uşor să fii în permanenţă atentă la multitudinea de

gânduri care îţi apar în minte, să le triezi şi să le controlezi. De aceea, ceea ce vom învăţa în continuare este un exerciţiu foarte eficient care să te ajute să identifici, prin conştientizarea sentimentelor pe care le trăieşti, gândul sau gândurile care au declanşat la un moment dat starea de neîncredere în tine.

Iată un exemplu concret:

Trebuie să mergi la un interviu. Deja, cu o zi înainte ai emoţii, te simţi neliniştită şi stresată. În ziua următoare, după o noapte agitată, cu cât se apropie ora interviului cu atât simţi o stare de frică tot mai paralizantă. Iar când, în sfârşit, ajungi în faţa celui care te intervievează, eşti deja foarte obosită atât psihic cât şi fizic şi simţi că nu poţi face faţă emoţiilor şi timidităţii.

Să derulăm acum puţin înapoi situaţia, în urmă cu o zi. La un moment dat, o amintire, eveniment sau gând a declanşat cu siguranţă, fără ca tu să îţi dai seama, toată avalanşa de stări şi de sentimente descrise mai sus. Dacă este vorba de un eveniment (poate cineva ţi-a spus ceva negativ legat de interviu, sau ai văzut la televizor ceva supărător, ori ţi-a apărut o iritaţie groaznică pe faţă etc.), atunci ceea ce a declanşat toată suita de stări negative corelate cu neîncrederea în tine, a fost ***reacţia*** ta interioară faţă de acel lucru, reacţie care a fost urmată de o serie de gânduri sumbre şi pesimiste, pe măsura ei.

Amintirile sau gândurile care îţi apar în minte pur şi simplu capătă o amploare din ce în ce mai mare pe măsură ce sunt amplificate de numeroase alte gânduri similare. Este ca şi cum ai arunca la vale un bulgăre de zăpadă. El se va face din ce în ce mai mare, pe măsură ce va aduna mai multă zăpadă. La fel se petrece şi în cazul gândurilor. Atunci când forţa lor este suficient de mare, ele vor declaşa şi alimenta o suită de stări corespondente.

După ce ai identificat declanşatorul stării tale de neîncredere, conştientizează cât mai profund că ceea ce s-a

produs la nivelul minții tale nu este decât un **proces** (pentru mai multe detalii vezi PASUL 3).

Dacă ai dificultăți în a aplica cu succes această tehnică, te poți ajuta de o alta, care presupune să „diseci” (să analizezi cât mai detaliat) declanșatorul stării de neîncredere. Iată câteva exemple de întrebări pe care ți le poți adresa într-o astfel de situație:

„Care este cel mai rău lucru care mi s-ar putea petrece dacă merg la acest interviu?”

„Ce s-ar petrece dacă nu va ieși așa cum mi-aș dori?”

„Oare nu vor mai exista pentru mine o mulțime de alte oportunități dacă nu voi obține această slujbă?”

„Familia mea mă va iubi mai puțin dacă nu voi obține această slujbă?”

„Un posibil eșec mi-ar marca oare în mod negativ și iremediabil stima de sine?”

„Aș fi singura persoană din lume care nu are succesul dorit la un interviu?”

Răspunsurile la aceste întrebări te vor ajuta să te simți mult mai pregătită mental pentru orice s-ar putea petrece.



CAPITOLUL AL UNSPREZECELEA

ÎNCREDEREA ÎN SINE ŞI ASTRELE

Am putea spune fără să greşim că orice înzestrare conştientizată şi orice reuşită personală ne pot creşte enorm încrederea în sine, iar orice „minus" sau eşec, dacă nu este alchimizat de o înţelegere profundă a cauzei sau a necesităţii sale în viaţa noastră, poate să ne erodeze adânc această stare. Înţelegerea dificultăţilor prin care am trecut poate duce la transformarea slăbiciunilor şi punctelor noastre vulnerabile în calităţi, sau ne poate ajuta să îndreptăm greşeli aparent iremediabile.

Există mai multe elemente în tema natală* care ne indică destul de clar câtă sau ce fel de încredere în forţele proprii avem şi cum ne-o putem dezvolta, fiecare dintre noi, ca urmare a influenţelor astrale.

Încrederea în sine poate avea ca motivaţie interioară felurite calităţi cu care suntem înzestraţi nativ şi pe care le putem manifesta şi dezvolta de-a lungul vieţii. La modul general vorbind, încrederea în sine se bazează pe o anumită putere, forţă sau abilitate specifică. O temă natală bine făcută şi corect interpretată ne poate arăta exact care sunt calităţile sau defectele noastre, iar de aici se deduce automat tipul de încredere în sine pe care suntem predispuşi să îl manifestăm.

---

*Astrograma (tema natală sau harta cerului natal) unei fiinţe umane este sinteza influenţelor subtile astrale şi planetare din momentul naşterii respectivei persoane.

De aceea, cunoaşterea detaliată a astrogramei personale ne poate fi de un real folos şi în cazul dezvoltării plenare a încrederii în sine, pentru că ne oferă fiecăruia, în mod individual, toate jaloanele necesare pentru a şti exact în viaţă pe ce ne putem baza, ce calităţi sau aptitudini avem şi ce trebuie transformat. În mod suplimentar, ea ne atrage atenţia şi asupra momentelor prielnice sau mai puţin prielnice când putem acţiona cu succes.

ASPECTE DIN TEMA NATALĂ CARE INFLUENŢEAZĂ ÎNCREDEREA ÎN SINE

Există mai multe elemente importante în tema natală care ne dau indicaţii preţioase referitoare la încrederea în forţele proprii. Acestea sunt poziţiile planetelor MARTE, MERCUR, SATURN şi poziţia SOARELUI. În cazul femeilor, spectrul aspectelor astrologice ce influenţează manifestarea încrederii în sine este mai larg deoarece, în cazul lor, intervin elemente suplimentare ce ţin în mod special de felul în care sunt aspectate LUNA, VENUS şi NEPTUN (planete ce modelează, din punct de vedere astrologic, tipul de feminitate şi modul de a iubi specifice fiecărei reprezentante a sexului frumos în parte).

1 SOARELE



Persoanele care sunt născute în Semne de expresie a Elementului **FOC** sau, cu alte cuvinte, persoanele care, la momentul naşterii, au Soarele în dreptul unor constelaţii de expresie a Elementul subtil **FOC** (BERBEC, LEU, SĂGETĂTOR), sunt înzestrate cu un caracter şi o personalitate foarte puternică. Ca atare, ele debordează de încredere în sine şi pot să reuşească mult mai uşor în tot ceea ce-şi propun. Ele nu stau prea mult pe gânduri şi trec direct la fapte, rapiditatea

în acțiune fiind însoțită și de o evidentă eficiență. Datorită caracterului lor foarte puternic, forței interioare apreciabile și încrederii depline în sine, astfel de femei adună sau polarizează în jurul lor multe persoane gata să le urmeze, inspirând totodată siguranță, încrederea că totul va fi bine, garanția succesului.

O altă categorie de persoane la care încrederea în sine este bine structurată o reprezintă nativii Semnelor de expresie a Elementului **AER**, sau, altfel spus, cei la care Soarele este poziționat, în momentul nașterii, în dreptul constelațiilor guvernate de către Elementul subtil **AER** (Gemeni, Balanță, Vărsător). Încrederea lor în forțele proprii se bazează pe puterea pe care le-o conferă mentalul foarte bine dezvoltat. Ei pot să facă foarte ușor conexiuni inteligente, au o imaginație foarte bogată și aptitudini deosebite în a comunicarea cu semenii. Încrederea în ei înșiși vine din ușurința cu care găsesc soluții la aproape orice problemă, deoarece înzestrarea mentală le permite să asambleze foarte repede informațiile deja acumulate.

Cei născuți în Semne de expresie a Elementul subtil **PĂMÂNT** sau, altfel spus, cei la care Soarele este poziționat, în momentul nașterii, în dreptul constelațiilor guvernate de către Elementul subtil **PĂMÂNT** (Taur, Fecioară, Capricorn) dezvoltă și ei o anumită formă de încredere în sine datorită atât puterii lor specifice de a concretiza ceea ce-și propun, cât și rezistenței la eforturi de lungă durată. Cei mai mulți sunt persoane dotate cu multă răbdare și foarte responsabile în tot ceea ce întreprind. Au o bună vitalitate și o putere de sacrificiu remarcabilă, cei din jurul lor știind că oricând este necesar, la orice oră din zi sau din noapte, pot apela cu încredere la serviciile lor. Simțind cât de mult pot fi de ajutor celorlalți, încrederea lor în sine este astfel potențată foarte mult.

O situație cumva mai specială o au cei născuți în Semnele de expresie a Elementul subtil **APĂ** (Rac, Scorpion,

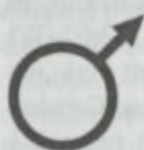
PEȘTI). Acești nativi sunt înzestrați cu o sensibilitate și cu o receptivitate care îi poate avantaja prin variatele percepții senzoriale sau extrasenzoriale pe care le au sau chiar le trăiesc, dar îi poate de asemenea face să se simtă extrem de vulnerabili în momentele în care nu sunt susținuți de către cei cu care interacționează. Am putea spune chiar că nativii Semnelor de expresie a Elementul **APĂ** depind foarte mult de felul în care îi oglindesc ceilalți și de reacția pe care percepțiile sau sentimentele nativilor **APĂ** le-o generează. În ei se va dezvolta cu adevărat încrederea în forțele proprii mai ales atunci când intuițiile, trăirile, percepțiile lor vor fi confirmate sau validate de către cei din exterior.

Un loc aparte îl ocupă totuși în acest context nativii născuți în Semnele zodiacale LEU și SCORPION care, datorită nevoii lor vitale de putere personală (la ei setea de putere este foarte mare), dezvoltă o încredere în sine pe măsură, care, adeseori, tinde să depășească pragul încrederii autentice. În acest caz, ei tind să manifeste o așa-zisă încredere oarbă în ei înșiși care, însă, poate deveni oricând dezamăgire, atunci când apar insuccese sau eșecuri ce nu mai pot fi negate sau ascunse față de ceilalți.

Încrederea nu este însă doar o problemă a celor patru elemente sau doar o problemă a Soarelui. Lucrurile sunt mai complexe, deoarece mai are și „altcineva" un cuvânt de spus aici.

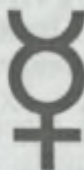
După cum am amintit mai sus, planetele intervin și ele în dinamizarea și modularea încrederii în sine, ba chiar mai mult decât atât, aspectele pe care planetele le fac între ele au și ele importanța lor. Este vorba despre conjuncturi favorabile (trigoane, sextile, conjuncții) sau aparent nefavorabile (opoziții, cuadraturi). Despre ultimele mulți astrologi spun că, în realitate, ele reprezintă situații sau momente extrem de favorabile pentru a ne autodepăși, dacă discernământul și aspirația sinceră de transformare profundă în bine sunt dezvoltate pe măsura șanselor oferite.

2 PLANETA MARTE

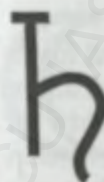


Influenţa planetei Marte este mai activă de obicei la bărbaţi, ea fiind cea care trezeşte şi amplifică în fiinţa umană caracteristicile masculine (curajul, acţiunea, expansivitatea, dinamismul, virilitatea etc.). În cazul femeilor, sunt de studiat şi de apreciat femeile al căror Marte se află în Semne de expresie a Elementului **FOC** (**Berbec, Leu, Săgetător**): ele au un caracter puternic, sunt foarte active, tind să fie dominatoare şi pot manifesta o încredere foarte mare în sine care, adeseori, îl poate intimida pe un bărbat (sau chiar îl poate goni din viaţa lor).

3 PLANETELE MERCUR ŞI SATURN



Persoanele al căror **MERCUR** este bine aspectat în tema natală au dinamizate nativ foarte bine capacităţile mentale: se pot concentra foarte bine, fac corelaţii inteligente, au o viziune analitică şi o putere de sinteză remarcabilă, memoria lor funcţionează perfect şi nu duc niciodată lipsă de imaginaţie sau inspiraţie. Încrederea lor în sine, ca şi în cazul Semnelor de expresie a Elementului **AER**, îşi are potenţial sursa în această forţă mentală deosebită, care le conferă siguranţa că, în orice situaţie s-ar afla, oricât de complicată ar fi ea, aceşti nativi vor găsi întotdeauna soluţia potrivită.



Dacă **SATURN** este bine aspectat în tema natală, nativii manifestă o profundă încredere în sine, pentru că sunt maturi, profunzi şi înţelepţi. Am putea spune chiar că, dintre toate planetele temei, Saturn ocupă o poziţie privilegiată, deoarece sfera lui de forţă poate trezi acea încredere în forţele proprii care va rămâne stabilă şi activă de-a lungul întregii

vieţi, asemeni înţelepciunii care, odată dobândită, nu mai dispare niciodată.

Cercul zodiacal este împărţit în patru cadrane, ca urmare a celor două axe fundamentale, AS–DS şi MC–FC. AS–DS este axa orizontală, ascendent-descendent (axa „eu-tu/ceilalţi"), iar MC–FC este axa verticală, mijlocul Cerului-fundul Cerului (axa „viaţa publică/viaţa privată"), perpendiculară pe cealaltă axă. Unii astrologi spun că, în funcţie de poziţia acestor două planete într-unul sau altul dintre cele patru cadrane ale Zodiacului, putem deduce perioada de timp în care se poate trezi şi apoi dezvolta încrederea în sine. Astfel, prezenţa celor două planete în primul cadran (de la AS la FC sau într-una dintre Casele I, a II-a sau a III-a) sugerează dezvoltarea încrederii în sine încă din timpul copilăriei. Prezenţa acestor planete în cadranul 3 (de la DS la MC sau într-una dintre Casele a VII-a, a VIII-a sau a IX-a) sugerează dezvoltarea încrederii în sine în perioada tinereţii. Prezenţa celor două planete în cadranul 4 (de la MC la AS sau într-una dintre Casele a X-a, a XI-a sau a XII-a) sugerează trezirea autentică a încrederii în sine doar la maturitate, iar prezenţa planetelor în cadranul al doilea (de la FC la DS sau într-una dintre Casele a IV-a, a V-a sau a VI-a) arată că încrederea în sine se poate trezi, dezvolta şi manifesta plenar în perioada senectuţii, fiind, tocmai de aceea, un bun spiritual pe care e posibil ca nativul să-l aibă prezent în structura personalităţii sale în vieţile sale viitoare.

4 LUNA ŞI PLANETELE VENUS ŞI NEPTUN

Luna, Venus şi Neptun sunt planete care creionează foarte bine tipul de feminitate al reprezentantelor sexului frumos. Ele influenţează, desigur, şi bărbaţii, dar amprenta lor energetică este mult mai puternică în cazul femeilor. Calităţile feminine ale sufletului precum receptivitatea şi percepţia empatică, sensibilitatea, imaginaţia creatoare,

senzualitatea, afectivitatea, tandreţea, spiritul de sacrificiu, dăruirea, iubirea şi iertarea necondiţionată, abnegaţia, intuiţia şi premoniţia, smerenia, sunt prezente atât la femei cât şi la bărbaţi, dar în cazul femeilor ele tind să fie mult mai accentuate. În temele natale masculine, Venus şi/sau Luna puternice indică un suflet foarte frumos, şi chiar o stare interioară de feminitate foarte frumoasă la bărbatul respectiv, tot aşa cum un Marte puternic sau bine plasat într-o temă natală feminină indică anumite calităţi masculine frumoase, armonioase. În cazul femeilor însă, calităţile feminine ale sufletului sunt aproape grăitoare pentru starea de feminitate care le caracterizează şi, adeseori, adevăraţi piloni de forţă ai încrederii personale.



PLANETA VENUS indică, într-o temă feminină, gradul de trezire, amplificare şi manifestare a arhetipului fascinatoarei prin femeia respectivă. Bine plasat şi aspectat, Venus predispune femeia respectivă la a fi senzuală, atrăgătoare, cochetă, rafinată, impresionând şi atrăgând ca un magnet privirile bărbaţilor. Ea va fi mereu admirată şi adorată şi, ca atare, va dezvolta o foarte mare încredere în capacitatea ei extraordinară de a seduce şi de a fascina în special pe plan erotic. Este însă vital pentru acest gen de femei să nu îşi clădească încrederea exclusiv pe feminitatea lor, pentru că e posibil ca, odată cu înaintarea în vârstă, farmecul personal şi puterea de seducţie să dispară, iar energia venusiană benefică să rămână fără direcţie.



LUNA indică într-o temă feminină gradul de trezire, amplificare şi manifestare prin femeia respectivă a arhetipului mamei. Bine plasată şi aspectată, Luna predispune femeia respectivă la a manifesta calităţi specifice, precum bunătate, bunăvoinţă, compasiune, căldură sufletească, spirit de sacrificiu, o atenţie deosebită faţă de toţi şi toate.

Încrederea în forțele proprii se va dezvolta în jurul acestor calități. O astfel de femeie va fi capabilă „să hrănească" fizic, afectiv, mental și spiritual bărbatul pe care îl iubește, ea va fi capabilă să-l secondeze în tot ce face, dăruindu-i-se necondiționat.



PLANETA NEPTUN indică într-o temă feminină gradul de trezire, amplificare și manifestare la femeia respectivă a orientării ei spirituale, dar și a anumitor aptitudini artistice precum dansul, muzica, baletul – în general, arte bazate pe simțul armoniei sau pe puterea de fascinație (precum arta fotografică sau arta cinematografică). Încrederea acestor femei în forțele proprii vine din credința lor de nezdruncinat în Dumnezeu și din puterea lor extraordinară de a iubi, din compasiunea lor, din capacitatea lor exemplară de a se pune în slujba unui ideal – fie el personal, colectiv – pe care îl și realizează de-a lungul întregii vieți. Adeseori, pentru astfel de femei, împlinirea idealului este chiar o cale sigură și activă de a ajunge la Dumnezeu, deci de realizare spirituală.

De asemenea, relațiile (sau, cu alte cuvinte, aspectele astrologice) dintre Lună, Venus și Neptun, și planeta Mercur sau planeta Saturn pot să influențeze felul în care femeia manifestă sau își exprimă încrederea în sine. Aspectele astrologice favorabile (conjuncții, sextile, trigoane) între două sau mai multe dintre planetele enumerate mai sus vor amplifica starea de încredere a persoanei respective, care va manifesta la modul firesc, nativ și armonios, această calitate spirituală. Probleme pot să apară doar în cazul în care ne confruntăm în mod neașteptat cu dificultăți în lanț sau cu evenimente neobișnuit de solicitante. Dacă atunci nu reușim să accesăm resursele noastre interioare, generatoare de încredere în noi înșine, vom constata ulterior că încrederea este mult

şubrezită şi că lecţiile de viaţă prin care am trecut au devenit eşecuri care chiar ne marchează psihic. Când, dimpotrivă, înfruntăm vitejeşte testele spirituale de tot felul, când abordăm cu curaj lecţiile care apar, când decidem, acţionăm sau aşteptăm pline de încredere ca tumultul acestora să se ducă (ştiind că tot ceea ce are un început, are cu siguranţă şi un sfârşit), noi, practic, ne dezvoltăm şi totodată ne clădim încrederea şi ne maturizăm, accelerându-ne în mod firesc evoluţia spirituală.

Aspectele astrologice considerate nefaste (cuadraturile, opoziţiile), între două sau mai multe dintre planetele enumerate mai sus, tind să fie resimţite ca blocaje sau dificultăţi în manifestarea conştientă şi benefică a calităţilor noastre şi, desigur, şi a încrederii personale. În realitate însă, aceste aspecte aduc o energie imensă în viaţa noastră, care tinde să acţioneze brusc sau dizarmonios („când ne este lumea mai dragă"), deoarece nu ne mai este permis să stagnăm, să fim ignorante, să evităm transformările pe care le avem de făcut. Rolul acestor aspecte este acela de a arăta că tot ceea ce în alte vieţi (conform filosofiei orientale) sau în alţi ani am refuzat să facem de bunăvoie, trebuie făcut acum de nevoie, pentru că bat la uşa inimii noastre urgenţe spirituale de calitate. Aşa că, odată depăşite blocajele şi obstacolele, odată acceptate şi realizate schimbările şi/sau transformările necesare, încrederea în sine se structurează, se definitivează, prinde rădăcini în fiinţa noastră, ca apoi să se manifeste firesc, matur, constructiv în viaţă, atât în relaţia cu noi înşine cât şi în relaţia cu ceilalţi.

Putem trage aşadar concluzia că, la urma urmei, indiferent de modul în care astrele ne influenţează existenţa, indiferent dacă ele ne atrag atenţia că tindem să ne amplificăm sau, dimpotrivă, să ne diminuăm încrederea, este de datoria noastră să depunem toate eforturile necesare pentru a cunoaşte cu adevărat cum am fost dotaţi la naştere cu această calitate, pentru a o accepta aşa cum este, pentru

a o cultiva şi apoi pentru a o manifesta conştient, la voinţă, în mod benefic, armonios, plenar. Este adevărat că „astrele înclină, dar nu determină", însă la fel de adevărat este că un om informat face cât doi ignoranţi. Nu trebuie să devenim dependenţi de astre, dar o minimă cunoaştere a potenţialului cu care am venit în actuala existenţă terestră ne este necesară.

Dacă nu avem o conjunctură astrologică favorabilă, nici într-un caz nu trebuie să ne demoralizăm şi să adoptăm o atitudine fatalistă, ci să ne dezvoltăm încetul cu încetul mai ales calităţile şi atributele pozitive care ne sunt caracteristice fiecăruia, iar pe baza lor să clădim şi să întărim tot mai mult încrederea în sine, până când ea ajunge să fie deplină.

Acest capitol a fost realizat pe baza informaţiilor oferite de doamna astrolog RODICA PURNICHE (www.rodica-purniche.astrograma.ro), *autoare a numeroase cărţi de specialitate.*



12
Capitolul al doisprezecelea

Dacă cineva a reuşit să-şi trezească încrederea deplină în sine, cu siguranţă şi tu poţi face aceasta!

În acest capitol vei descoperi povestea unor femei care şi-au trezit, măcar parţial, încrederea în sine. Dacă ele au reuşit, de ce nu ai putea şi tu?

„Am încredere în mine?" sau „Am încredere în mine!"

„Am oscilat mereu între aceste două variante. Până foarte târziu în timp (pe la 24 de ani), am considerat încrederea în sine ca fiind o calitate pe care o apreciam alături de celelalte calităţi ale unei persoane, dar simţeam că în spatele ei se ascunde ceva mai mult, o stare mult mai complexă şi gradul în care aceasta se manifestă pune în mişcare un întreg angrenaj în interior. Nu înţelegeam prea mult ce implică din punct de vedere conceptual încrederea în sine şi eram suficient de ignorantă să nu cercetez lucrurile în profunzime. Paradoxal însă, ea era mereu în atenţia mea, pentru că la fiecare pas, sub o formă sau alta, mă confruntam cu încrederea mea în mine sau, de multe ori, cu lipsa ei. Considerând oarecum că vine „la pachet" cu celelalte trăsături ale personalităţii mele pe care nu aveam cum să le influenţez prea mult, lăsam lucrurile să treacă neschimbate. Simţeam că este deficitară, dar nu căutam răspunsuri – deoarece nu prea aveam încredere că o să le obţin.

Ceea ce consider important de semnalat este faptul că gradul de încredere în sine era direct proporţional cu – şi, aş putea adăuga, aproape complet dependent de – modul în care ceilalţi se raportau la mine sau mă susţineau. Orice apreciere sau susţinere din afară aducea cu ea un val de încredere, motiv pentru care orice aspect privind încrederea mea în mine era legată de ceva exterior.

Lucrurile au început să se transforme după ce am început relaţia cu iubitul meu. Toată această perioadă de început a stat sub semnul aspectelor de „credinţă" şi „încredere" materializate în vise care au indicat atunci necesitatea de a intra pe o cale spirituală.

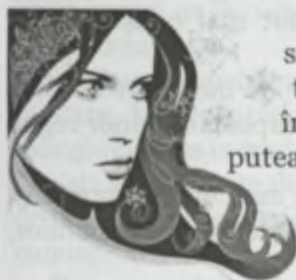
Pe iubitul meu obişnuiesc să-l numesc „micul meu maestru", pentru că în toată perioada relaţiei noastre a clădit şi a susţinut ceea ce numesc eu încrederea în mine.

El mi-a atras pentru prima oară atenţia asupra aspectelor din copilăria şi adolescenţa mea, aspecte referitoare la relaţia fiică-tată, care m-au marcat destul de profund: faptul că tatăl meu nu a găsit modalitatea potrivită de a-şi exprima afecţiunea faţă de mine (de exemplu „încurajările" de genul: „orice pui pe tine, tot urâtă eşti, degeaba te chinui" sau „normal că nu înţelegi, pentru că nu te ajută capul" – e adevărat, rostite pe un ton de glumă şi zeflemitor, dar constant şi convingător într-o lungă şi sensibilă perioadă a vieţii mele); iar mama, mult prea docilă şi dispusă la compromisuri, nu m-a susţinut în faţa lui. Am înţeles atunci cel puţin una dintre sursele problemelor mele cu încrederea în sine. Am înţeles de ce erau aşa de importante pentru mine aprecierile „masculine", de ce celor „feminine" le rămâneam aproape indiferentă – nu erau suficiente. Iar părerea mea despre mine conta cel mai puţin.

Au trecut ani în care iubitul meu a îndurat cu stoicism şi iubire transfiguratoare toate crizele mele de inferioritate, mi-a subliniat mereu calităţile, mi-a apreciat şi defectele, dar într-o manieră constructivă şi „reparatorie", m-a ridicat

ori de câte ori am căzut pradă acceselor de neîncredere.

Mă exprim parţial greşit la timpul trecut pentru că el face asta în continuare, doar că lucrurile s-au mai transformat între timp şi nu mai are atât de mult de muncă cu mine.



Dacă privesc acum în urmă, e greu să fac o înşiruire exhaustivă a factorilor care au condus la starea de încredere pe care o am acum, dar aş putea enumera:

✿ susţinerea continuă, obiectivă şi cu argumente a iubitului meu, dar şi crizele de cuplu intervenite pe parcurs şi depăşirea lor;

✿ credinţa în Dumnezeu şi aspiraţia spirituală;

✿ prieteniile legate cu femei care urmăreau să se transforme cât mai mult (din păcate, foarte târziu am realizat cât de mult poţi fi ajutată să te transformi în preajma unor femei cu preocupări similare);

✿ activitatea mea profesională, care mă plasează într-un permanent contact cu oameni şi situaţii de tot felul şi care este coordonată de un şef foarte dur, dispus mereu să „te arunce" în „ape tulburi" şi să te aştepte pe mal ca să „ieşi singur şi învingător".

Probabil mai sunt şi alte aspecte nemenţionate, însă acestea sunt oricum mai importante.

Analizând mai în profunzime şi încercând să stabilesc nişte repere care susţin (pentru mine, cel puţin) starea de încredere în sine, am descoperit: *starea de credinţă şi abandon, starea de iubire şi libertate şi aspiraţia profundă către Dumnezeu.* Cu cât aceste stări sunt mai clar conştientizate în mine, cu atât eu ating starea de încredere la un nivel mai înalt. Orice diminuare a lor aduce inevitabil oscilaţii.

Toate stările enumerate mai sus sunt interioare şi

subiective. Încrederea în sine este o stare care vine exclusiv din interior, care porneşte dintr-un act de trezire interioară. Nu provine niciodată de la o persoană sau conjunctură exterioară. O eventuală senzaţie de încredere provenită din exterior este una efemeră şi fadă – lucru pe care îl constaţi uşor atunci când începi să devii tot mai conştientă de propria ta fiinţă.

Menţinerea unei stări constante de încredere în mine funcţionează cu conştientizarea şi respectarea unor reguli simple:

➢ CONŞTIENTIZAREA: trăirea momentului prezent;

➢ ARMONIA: respectarea adevărului, promisiunilor, armonizarea cu universul exterior;

➢ RECUNOŞTINŢA: acceptarea autentică a ceea ce eşti şi cultivarea permanentă a stării de mulţumire;

➢ ASPIRAŢIA: stabilirea şi reamintirea periodică şi clară a obiectivelor propuse.

Am scris aceste rânduri în ziua în care am împlinit 31 de ani, cu un nivel acceptabil de încredere în mine. Dar cred că se poate şi mai bine, motiv pentru care continui şi... îmi doresc succes!"

B., 26 mai 2010



„Discutând cu un astrolog care voia să-mi facă astrograma şi care mă cunoştea de ceva vreme, am avut surpriza să-l aud că-mi spune următoarele: „S..., tu îmi pari genul de om care, tot ce-şi propune dimineaţa, până seara rezolvă fără probleme". Am fost surprinsă să-l aud spunând aceasta şi, văzându-mă că-l privesc cu uimire, mi-a spus că aceasta este părerea oamenilor despre mine, a celor care mă cunosc, bineînţeles, dar care totuşi nu mă cunosc destul de bine.

Prietenii mă văd ca pe un om căruia nu-i stă nimic în cale când îşi propune să facă ceva, dar eu nu mă vedeam aşa. Într-adevăr, realizez aproape toate lucrurile pe care mi le propun şi asta pentru că sunt sigură chiar de la început că le pot rezolva. Aşa pornesc la drum. Însă nu m-am gândit la acest aspect ca la o calitate, pentru că eu credeam că toţi oamenii sunt aşa.

A doua surpriză am avut-o când mi s-a cerut această relatare. M-am întrebat şi eu: chiar fac parte dintre persoanele care au încredere în ele? Şi am privit puţin în urmă, la nişte evenimente din viaţa mea, la cum am reacţionat în diverse situaţii şi astfel am urmărit să mă înţeleg şi să mă cunosc.



Am avut mare încredere când, în urmă cu câţiva ani, am călătorit în India împreună cu un prieten, student la medicină, pe care nu-l cunoşteam foarte bine. Am mers într-o ţară străină, total diferită de a noastră, fără să cunosc engleza sau hindi sau vreun alt dialect care se vorbea acolo. După patru zile petrecute la familia acelui prieten, am simţit că trebuie să-mi continui călătoria singură şi i-am spus că plec. Ştiind cum e pe la ei, a încercat să mă oprească, dar eu nu am fost de acord. Mi-a dat 100 de rupii şi m-a urcat în tren, cu destinaţia New Delhi. Singura informaţie pe care mi-a mai dat-o a fost rata de schimb valutar, pentru a nu fi înşelată prea tare. Deci am plecat, singură, într-o lume foarte străină şi diferită de a noastră. Aveam valută, bagaje, aparate şi nu ştiam nimic despre această ţară, dar eram sigură că va fi bine. Şi a fost foarte bine. Au fost două zile în care, văzându-mă singură, mai mulţi au dorit să profite de banii pe care îi aveam, până am înţeles unele mecanisme, dar după asta m-am desfătat vizitând minunate locuri, călătorind doar eu şi un şofer pe care mi l-am angajat, vizitând şi locuri în care şoferul stătea la cinci metri distanţă de mine de teama „ghizilor" locali

care amenințau orice ghid extern că-l linșează dacă îl văd lângă un turist; am fost și cu cămila prin deșert, doar cu un beduin și cu șoferul... etc. Am făcut acest lucru pentru că aveam încredere în mine. Nu mi-a fost frică și m-am simțit în siguranță și m-am bucurat din plin de călătorie. După această primă experiență simt că mă pot descurca oriunde în lume. Nimic nu mi se mai pare străin sau imposibil.

În ceea ce privește aspectele profesionale, și aici pot să spun că am realizat ce mi-am propus. Pentru că am dorit să fac turism, mi-am amenajat o pensiune la munte și am făcut și excursii cu turiștii pe munte, pe jos sau cu mașina. Privind în urmă, mă văd investind o foarte mare energie la începutul fiecărei acțiuni și chiar am o încredere totală că va reuși. Și într-adevăr reușeam. Îmi bucuram și mie sufletul și încântam și persoanele care veneau cu mine sau la pensiunea mea. Chiar dacă vizitam un loc a nu știu câta oară, de fiecare dată eram atât de încântată de ceea ce vedeam încât le transmiteam și turiștilor mei entuziasmul pe care îl trăiam. Acesta cred că a fost și un alt motiv al reușitelor mele, faptul că fiecare clipă era încărcată de energia încrederii și a bucuriei. Cât despre pensiune, unii mi-au spus: „Doamnă, ați făcut un colț de rai aici..."

O altă pasiune de-a mea în care am investit multă energie este arta. Iubesc foarte mult armonia și frumosul și am urmărit să mă exprim artistic în tot ceea ce făceam. De exemplu, la pensiune camerele mele nu sunt decorate în stilul clasic al pensiunilor. Fiecare cameră are specificul ei, exprimat prin culoare, mobilier, lenjerie etc., astfel că vizitatorii sunt foarte încântați când o vizitează pentru că fiecare cameră e diferită și cu noi surprize. Bineînțeles că am întâmpinat și obstacole din partea celor care mă asistau și care considerau că ideile mele sunt cam... prea diferite de lumea în care trăim. Dar mă bucuram atât de mult de ceea ce realizam încât această stare îmi dădea și încrederea că va fi bine.

De fiecare dată când îmi însoţeam acţiunile de o stare de încredere şi bucurie, aveam succes. Îmi ascultam într-un fel sufletul. Însă arta înseamnă pentru mine şi literatură şi teatru. La un moment dat, pe la 28 de ani, am avut inspiraţia să fac teatru. Brusc, fără nici un preaviz. Am adunat câţiva prieteni şi, în urma unor inspiraţii pe care le-am avut, am reprezentat într-un mod original naşterea lui Iisus. Era în preajma Crăciunului. Am reprezentat totul prin dans, muzică şi lumini; am însoţit fiecare personaj de reprezentarea antropomorfă a sufletului lui, de exemplu Fecioara Maria avea reprezentarea scenică şi a sufletului ei şi, în timp ce Fecioara Maria era prinsă de treburile gospodăreşti, noi am reprezentat sufletul ei care dansa fericit, împlinit şi se înălţa spre Dumnezeu. Chiar dacă am venit în ceea ce făceam cu idei originale, aveam mare încredere că e bine, frumos şi va plăcea publicului. Şi aşa era. Prima piesă a avut 22 de minute, dar totuşi am jucat-o. Am pus afişe în oraş, am avut sala plină şi la final aplauze, aprecieri, emoţii, lacrimi... Şi cea mai mare surpriză a fost că, văzându-ne la o repetiţie, un angajat al Casei Municipale de Cultură din Cluj ne-a lansat pe loc invitaţia să devenim trupa de teatru a Casei de Cultură. Astfel aveam asigurat spaţiul pentru repetiţii, sala de spectacole şi toate avantajele care decurgeau de aici. Am condus mulţi ani trupa de teatru a Casei de Cultură şi am montat piesă după piesă, am ajuns să fim cunoscuţi în oraş şi la fiecare premieră aveam întotdeauna sală plină. Scriam scenariul, regizam şi dacă era nevoie şi jucam. N-am făcut niciun curs de actorie, nici de dans, dar dacă a fost nevoie am jucat şi roluri grele şi roluri uşoare şi în faţa câtorva oameni şi în faţa a sute sau mii de spectatori. Am reuşit aceasta pentru că m-am simţit inspirată şi am crezut în inspiraţiile mele şi mai ales pentru că am reuşit să transmit această credinţă



prietenilor care au fost actorii, adică cei cu care am reuşit să realizez toate aceste spectacole şi care au muncit împreună cu mine zile şi nopţi, doar din pasiune, pentru că noi nu încasam niciodată bani.

Pe scurt, simt că am forţă şi încredere să fac tot ce-mi propun!"

S. D.

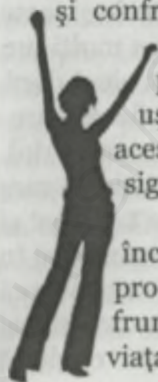


„Din experienţa mea pot spune că încrederea în sine este un proces în curs; este o stare care creşte şi se dezvoltă lăuntric cuprinzând gradat toate acţiunile tale, tot ceea ce eşti şi tot ceea ce faci.

Devin din ce în ce mai plină de încredere în mine pe măsură ce mă maturizez din punct de vedere spiritual şi ajung să mă cunosc mai bine.

Încrederea în sine este în mod evident corelată cu respectul şi iubirea de sine precum şi cu conştientizarea şi depăşirea fricilor.

Mi-am dat seama că, cel puţin în cazul meu, înţelegerea şi confruntarea cu propriile mele frici şi limitări, acţionând în direcţia lucrurilor în care cred şi pe care mi le doresc, este cheia care deschide uşa către încrederea în sine. În unele momente acest mod de a acţiona poate fi dureros, însă cu siguranţă merită efortul.



Toate persoanele, chiar şi cele pline de încredere în sine, au de parcurs de fapt acelaşi proces al depăşirii fricilor şi limitărilor în confruntarea cu diferite situaţii şi provocări pe care viaţa le aduce în cale. Însă diferenţa dintre oamenii

care au încredere în sine și cei care nu o au este că cei din prima categorie le depășesc întotdeauna, pe când cei din a doua categorie se împiedică în ele.

Cu toții am venit pe această lume ca să învățăm. Îți ofer un sfat pe care adeseori mi-l spun și mie: «Când viața îți bate la ușă, nu fugi de ea, respiră adânc și accept-o în totalitate! Și nu uita că nu ești niciodată singura care trebuie să facă aceasta. Noi toți o facem, la rândul nostru, alături de tine!»"

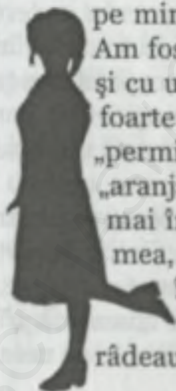
Sofia



„Numele meu este Ötvös Meda-Alexandrina, am 37 de ani și locuiesc în Câmpia Turzii, județul Cluj. Când m-a sunat Julia și mi-a propus să scriu câteva rânduri despre încrederea în sine, într-o primă fază nici nu mi-am imaginat ce voi scrie, dar am acceptat propunerea ei deoarece e un subiect la care nu m-am mai gândit de foarte mulți ani.

De când am încredere în mine? Cred că de când m-am născut!

Întotdeauna am fost un copil plinuț, chiar grăsuț, dar pe mine lucrul acesta nu m-a deranjat niciodată. Am fost un copil cu multă energie, foarte inventiv și cu un spirit ludic foarte dezvoltat. Eram însă și foarte puternică, iar atunci când vreun alt copil își „permitea" să râdă sau să îmi spună răutăți îl „aranjam" în cel mai scurt timp și a doua oară nu mai îndrăznea să îmi spună nimic. Eu, în inima mea, nu mă supăram pe el și a doua zi ne jucam împreună ca și când nimic nu s-ar fi petrecut.



În adolescență îi ignoram pe toți cei care râdeau de mine și încercam să le câștig respectul

prin alte calităţi pe care le aveam. De cele mai multe ori, pe cei care încercau să mă umilească punându-mi cele mai ciudate nume, reuşeam prin felul meu de a fi „să îi am la mână" şi să-i manevrez cum voiam eu. Cum reuşeam? Simplu! Nu îi lăsam să copieze la teze, la lucrările de la şcoală, nu le dădeam temele şi prin aceasta îi puteam controla. Cum profesorii aveau încredere în mine, îi scoteam din cele mai mari necazuri şi atunci impuneam respect. Aceasta mă făcea să mă simt puternică.

Totuşi, în viaţă contează foarte mult şi modelele pe care le avem. Eu am avut norocul să întâlnesc în drumul vieţii mele nişte oameni extraordinari, care m-au învăţat în primul rând că pot să fac în această lume orice îmi doresc şi că între mine şi cele mai mari femei din lumea aceasta nu există nicio diferenţă, potenţial vorbind, şi că totul izvorăşte de fapt din interiorul meu.

Dacă vreau să fiu o zeiţă, să mă port ca o zeiţă, să mă simt zeiţă şi, cel mai important, să fiu convinsă că sunt zeiţă; este foarte important să devin conştientă de tot ceea ce există în interiorul meu.

Mai târziu mi-am dorit să ajung medic, nu am reuşit, dar am ajuns asistentă medicală (deci tot am ajuns să fac ceea ce îmi plăcea).

Această meserie este foarte grea pentru că te poate transforma într-o stană de piatră din punct de vedere afectiv, însă, pe de altă parte, îţi exersează încrederea în sine. Dacă nu ai încredere totală în tine şi în capacitatea ta că poţi face anumite manevre, şocante pentru privitor, dar extrem de benefice pentru bolnav, atunci această meserie „te mănâncă de vie".

De multe ori întâlnesc femei extrem de frumoase, dar care nu au încredere în ele sau, nu ştiu din ce motive, au tot felul de complexe. Mă fac să râd! Parcă nu sunt complete, parcă le lipseşte ceva. Aşa am ajuns eu la concluzia că frumuseţea nu are nicio legătură cu corpul fizic, ci cu ceea

ce vine din interiorul fiecărei persoane.

Eu sunt o persoană supraponderală, dar niciodată nu m-am temut de nimeni şi de nimic, pentru că oamenii din jurul meu simt starea mea de siguranţă şi ei, la rândul lor, se simt în prezenţa mea în siguranţă. Dacă sunt fericită, toţi oamenii din jurul meu „se molipsesc" de starea mea.

Mulţi bolnavi de-ai mei îmi spun: „mă rugam la Dumnezeu în drum spre spital ca tu să fii aici pentru că numai simpla ta prezenţă mă face să mă simt mai bine". Ştiu că aceşti oameni au încredere în mine şi în aptitudinile mele.

Pentru voi, cele care citiţi aceste rânduri, pot să vă spun doar atât: căutaţi acolo în interior şi veţi găsi tot ceea ce vă doriţi!

De multe ori simt că, dacă îmi pierd încrederea în mine, e ca şi cum mi-aş pierde încrederea în Dumnezeu. Nu ştiu exact cum este de fapt, dar simt că încrederea în tine ca om este echivalentă cu încrederea în Dumnezeu. Deci, dacă crezi în Dumnezeu, este imposibil să nu crezi în tine!”



„Încrederea în sine... înseamnă, pentru mine, capacitatea de a fi bine cu ceea ce eşti, gândeşti, arăţi, faci, chiar dacă în anumite momente eşti conştientă că ele sunt perfectibile.

La mine încrederea în sine se manifestă sub două aspecte: încrederea autentică şi masca de încredere cu care, deşi nu este natura reală, de multe ori mă identific atât de bine încât ajunge chiar să îmi genereze încrederea necesară în diferite situaţii.

Am observat că starea de încredere este strâns legată de optimism şi de încrederea în viaţă, cele trei potenţându-se una pe alta foarte mult.

Nu pot spune că am făcut ceva pentru a avea încredere în mine, sunt aşa de când mă ştiu, însă am observat că încrederea mea poate fi influenţată şi de alţi factori.

De exemplu, în momentele când persoane foarte apropiate, la care ţineam foarte mult, au avut încredere în mine atunci când treceam prin perioade grele, în care ar fi fost normal să oscilez, atitudinea lor m-a ajutat foarte mult, multiplicând şi amplificând şi în mine încrederea.

De asemenea, în momentele de fericire şi împlinire şi în cele de bine din punct de vedere spiritual, când eram mulţumită de ce se petrece în şi cu mine, se aşternea o anumită linişte şi încredere că totul e foarte bine, încrederea care se trezea atunci fiind ceva foarte natural.

În situaţiile dificile, când încrederea îmi scădea, am urmărit să mă extrag din situaţie, să observ lucrurile cu realism, să pot analiza cu luciditate conjuncturile, apoi mă raportam la Divinitate şi la situaţiile anterioare rezolvate şi instantaneu mă cuprindea o stare de încredere că totul era exact aşa cum trebuia să fie.

Vreau să menţionez că, în general, sunt foarte optimistă şi nu concep că este ceva ce nu poate fi rezolvat (atât timp cât e ceva benefic şi oarecum necesar) şi cred cu tărie că universul conlucrează în favoarea noastră.

Cu siguranţă nu am fost creaţi pentru a suferi.”

C. S., Bucureşti, 14 iulie 2010



„Privind în urmă la „lecţiile" mele, îmi dau seama că viaţa m-a învăţat foarte multe! Însă, de departe, cea mai importantă lecţie rămâne conştienţa. Înainte făceam anumite lucruri doar pentru că le simţeam, acum, din fericire, mi le şi explic. Nu reuşesc însă întotdeauna să iau

şi măsurile cele mai bune pentru a trece peste perioadele dificile.

Înainte (când nu aveam explicaţia conceptului de sine), încrederea în sine era o stare în care reuşeam ceea ce-mi propuneam. Era ca o desprindere de cotidian însoţită de o linişte interioară şi de o credinţă de nezdruncinat că tot ceea ce mi-am propus voi reuşi. Întreaga stare mă proiecta în prezent unde eram foarte eficientă şi reuşeam să obţin ceea ce îmi doream.

Unul din exemplele care mi-a rămas clar întipărit în memorie, când am simţit această stare, a fost momentul admiterii la facultate. Erau 25 de candidaţi pe un loc, iar tatăl meu, care nu avea deplină încredere în mine, mă sfătuia să-mi iau actele şi să mă duc undeva unde erau mai puţini. Bineînţeles că m-am revoltat, am plâns puţin, iar apoi m-am liniştit şi mi-am spus că voi reuşi şi în aceste condiţii. Era o stare de credinţa fermă, de nezdruncinat, într-o stare de egalitate interioară şi de trăire în prezent. De la un moment dat nu prea mai puteam să mănânc nimic, dar starea era aceeaşi. Am dat examenele şi am intrat... a doua.

Un alt moment, interesant l-aş numi, sau poate mai mult decât atât: în urmă cu doi ani m-am certat cu iubitul meu şi ne-am separat. M-am hotărât că nu voi plânge şi că ştiu că va fi bine, indiferent de ceea ce va fi. Imediat după ce am hotărât interior aceasta, a apărut o stare de centrare în inimă şi... am început să-mi observ emoţiile şi gândurile. Nu am permis nici unui gând subversiv să persiste în mintea mea, iar atunci când apărea vreo îndoială, mă centram în inimă. Îmi simţeam inima că luminează parcă, trăiam doar în prezent, dincolo de aşteptări, proiecţii viitoare etc. Îmi urmăream gândurile şi urmăream să cultiv doar gânduri pozitive. Era ca şi cum trăiam, respiram prin inimă. Uneori inima mea era ca o lumină, iar alteori o simţeam ca un foc, că arde. După 5-6 săptămâni problemele relaţionale se rezolvaseră.

Viaţa mi-a oferit însă şi reversul, unul dintre cele mai mari teste fiind atunci când am simţit că am pierdut echilibrul interior şi că nu mai aveam nici un control asupra emoţiilor mele. A fost o perioadă foarte dificilă, dar am conştientizat mult valoarea gândirii pozitive şi a controlului emoţional.

Pentru mine încrederea în sine este o credinţă absolută în ceea ce doresc să realizez, însoţită de o stare de mare iubire, de trăire în momentul prezent, de bine, de energie foarte mare şi eficientă.

Gândindu-mă la sine şi la raportarea faţă de sinele divin (toate tradiţiile spirituale afirmă la unison că în fiecare dintre noi există o scânteie din Dumnezeu), aş putea spune că adevăratele momente de încredere în sine au fost cele în care am translatat în sine, fără să ştiu întotdeauna bine ce fac şi în care, pe fondul unei credinţe însoţite de o mare iubire, am fost foarte eficientă. Am un aşa-zis barometru interior – atunci când există starea reală de încredere în sine, am o eficienţă maximă şi tot ceea ce-mi propun îmi reuşeşte, trăiesc în prezent, pot controla emoţiile şi gândurile, fără ieri şi fără mâine. E ca un fel de rai interior în care pătrund pur şi simplu. Momentele în care lipseşte încrederea adevărată în sine, credinţa în sine, sunt momente de lipsă de putere, de trăit din amintiri sau din proiecţii, de lipsă de eficienţă. Mă simt ca şi cum aş fi în „Purgatoriu" pentru că îmi dispare atunci starea de linişte interioară şi nu mai am aproape niciun control asupra emoţiilor. Sau altfel spus, este ca şi cum aş cădea din Paradisul iubirii, al tăcerii interioare şi liniştii.

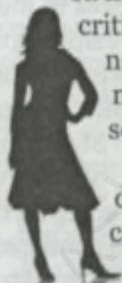


De asemenea, atunci când ajung să trăiesc această stare, sunt dincolo de gânduri, e ca şi cum mintea mea se goleşte, iar eu trăiesc doar în inimă, parcă şi respir prin inimă.”

Svetlana

„Încrederea în sine a însemnat tot timpul pentru mine în primul rând să am curajul, îndrăzneala de a face ceea ce-mi dictează inima, şi a presupus suplimentar o credinţă puternică, alături de cunoaşterea profundă a tainelor vieţii. În copilărie, neavând suficientă experienţă sau cunoaştere şi fără să beneficiez de o trezire deosebită a calităţilor şi virtuţilor care s-au dezvoltat mai amplu ulterior, încrederea mea în sine s-a bazat practic aproape în exclusivitate pe curajul şi îndrăzneala cu care întâmpinam orice situaţie nouă sau neobişnuită de viaţă.

Ţelul meu în viaţă a fost şi încă a rămas succesul deplin pe toate planurile. Eşecul, dacă ştii cum să-l priveşti, poate să devină cel mai bun maestru pe care ţi-l poate oferi viaţa, pentru că îţi poate indica cu exactitate toate limitările sau durerile provocate cel mai adesea de către egoul nostru. Cu cât încrederea în sine este mai dezvoltată, cu cât optimismul sau speranţa sunt mai prezente în viaţa noastră, cu atât mai uşor ne va fi să depăşim eşecul, transformându-l în succes, iar această condiţie de învingător va avea darul de a ne spori şi mai mult încrederea în sine. În acest demers pozitiv este bine să urmărim ca mai mereu să învăţăm lucruri noi, să ne amplificăm calităţile native şi să trezim altele noi, ajungând să fim cât mai complete. Este bine să fim deschise la critica celor din jur, să fim în viaţă foarte flexibile, să ne modulăm acţiunile în funcţie de necesitatea momentului şi să nu renunţăm niciodată la scopurile noastre benefice.



Cu fiecare pas în faţă pe care îl facem în viaţă, devenim tot mai bune, ajungând să fim din ce în ce mai conştiente de propria noastră natură. Şi aceasta va face să sporească credinţa şi încrederea în sine, credinţa în mintea şi sentimentele noastre, în vocea inimii şi intuiţiile noastre profunde, în persoana care aspirăm să devenim.

Încrederea în sine se clădeşte secundă de secundă, este călătoria plăcută sau uneori mai anevoioasă, pe care fiecare dintre noi suntem datoare să o facem în fiecare zi.”

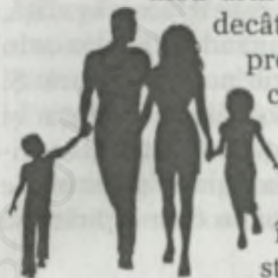
Katerina



„Acum două săptămâni Julia m-a rugat să scriu câteva rânduri despre modul în care percep încrederea în sine şi, deşi aveam atât de multe de spus, totuşi m-am simţit incapabilă să scriu vreun cuvânt până acum. De ce? Pentru că, pentru prima dată în viaţa mea, am conştientizat că lipsa trezirii în fiinţa mea a acestei stări a fost ceea ce m-a împiedicat întotdeauna să acţionez aşa cum am simţit pentru a da vieţii mele direcţia pe care mi-am dorit-o.

Încrederea în sine influenţează fără să ne dăm seama modul în care interacţionăm cu ceilalţi, capacitatea noastră de a face faţă provocărilor şi momentelor dificile din viaţa noastră precum şi modul în care ne exprimăm şi ne manifestăm sentimentele.

Ce se află în spatele încrederii în sine? ACCEPTAREA ŞI IUBIREA DE SINE. Mediul familial influenţează în mod decisiv dezvoltarea ulterioară a personalităţii unui copil. Dacă el se naşte şi trăieşte într-un mediu în care se simte iubit şi acceptat, îi va fi foarte uşor să îşi dezvolte într-un mod armonios încrederea în sine. Mai mult decât atât, el va atrage în viaţa lui preponderent iubirea şi acceptarea celorlalţi. Pe de altă parte, un copil care simte că nu a fost dorit de către părinţii lui, care nu simte iubirea şi acceptarea acestora sau care trăieşte într-un mediu în care predomină stresul, depresia, nefericirea, va creşte



fiindu-i străine aceste două sentimente de bază pentru încrederea în sine. Conform rezonanţelor sale, va atrage situaţii similare în viaţa lui, ceea ce îi va amplifica şi mai mult suferinţa şi neîncrederea. În acest caz este esenţial ca persoana să îşi depăşească această traumă.

Ce aduce cu sine lipsa încrederii în sine? FRICĂ, STRES, DEPRESIE, RELAŢII DEFECTUOASE, PROBLEME ÎN COMUNICARE etc. Iar stările acestea negative, la fel ca şi cele pozitive, se alimentează reciproc.

Pentru mine, a deveni plină de încredere în sine presupune să te iubeşti şi să crezi în tine şi în Dumnezeu.

Putem trăi o viaţă plină de frustrări, suferinţe, neîmpliniri, sau una abundentă, plină de iubire şi fericire. Aşa cum eu am reuşit să aleg ultima variantă, modificându-mi radical modul de a gândi şi acţionând apoi în consecinţă, la fel poţi şi tu! Trebuie doar să îţi doreşti cu adevărat.”

Stella



„A te gândi la o idee sau la un concept anume reprezintă de fapt un exerciţiu de trăire şi conştientizare a acelui concept, un fel de a delimita forma în care se regăseşte la tine, de a-i înţelege structura şi de a găsi metode să-i îmbunătăţeşti manifestarea. Începi prin a te gândi la o definiţie, simplă şi clară, care să surprindă, pe cât posibil, esenţa conceptului şi felul în care îl percepi în acest moment.

În cazul de faţă te gândeşti la „*încredere în sine*”.

Te gândeşti.

Îţi vin în minte diverse idei, frânturi din ce îţi aminteşti dintr-un film, ceva ce ai citit într-o carte, un sentiment pe care l-ai avut într-o situaţie, un fel în care ai simţit că îţi bate inima sau ţi s-a golit mintea şi ai acţionat în deplină linişte.



Înțelegi din asta că nu e ceva ce ai în permanență, sau cel puțin nu în momentul de față, pentru că toate ideile tale se referă la trecut.

Pentru tine nu e o resursă pe care să o accesezi în orice moment, e mai degrabă mâna unui înger păzitor care ți se așează pe umăr atunci când ai mai multă nevoie, dar nu este un concept clar, constant, ceva ce poți afirma în orice clipă a zilei că îl ai și îți însoțește toate acțiunile.

Cu siguranță e ceva ce dorește toată lumea, poate că îl recunoști la alții în anumite momente, ca apoi să consideri că îți lipsește. Poți spune că vine din experiență și familiaritate, prin felul în care te raportezi la situații și la oameni, dar crezi că se manifestă cu adevărat numai după ce ai rupt tiparele și clișeele propriei experiențe.

Îl vezi trăind în tine împreună cu un sentiment de calm și înțelegere în fața unei experiențe trăite deja sau în fața unei experiențe care nu te poate abate sub nicio formă de la drumul tău, dimpotrivă, face parte din ce ai de învățat. Sau cel puțin asta îți imaginezi.

Consideri că nu include certitudinea deținerii unui adevăr ultim, ci mai degrabă sentimentul că alegerea făcută reprezintă un pas înainte, în armonie cu lupta ta.

Social vorbind, e clar o utopie. Trăiești într-un model de existență contradictorie cu legile universului, deci cu natura umană. Ambivalența ce rezultă din lipsa de disciplină spirituală și înțelegerea propriei persoane versus valori „morale" ale societății de consum cu siguranță împiedică o regăsire constantă a încrederii în sine. E ca și cum ai planta un copac în nisip.

Ți se pare din ce în ce mai clar că acest concept ar trebui să includă detașarea față de dependențele reconfortante cu care te conformezi în fiecare zi, acele mici compromisuri de genul „lasă că merge, e bine și așa", dar care nu fac altceva decât să-ți perpetueze frustrările.

E un impuls către dorința de schimbare, aceasta generează energia cu care alimentezi sinele atunci când acționezi în virtutea acestei dorințe.

Îți dă forța de a înfrunta realitatea în forma în care ți se prezintă, te face să o vezi în forma ei cea mai pură și adevărată pentru a o transforma, integrând-o în „totul" din care faci parte.

Mai mult decât atât, transformându-te generezi noi aspirații, noi credințe, o viziune mai amplă, mai aproape de sursa primordială, indiferent de felul în care o percepi. Ai încredere dacă ai credință.

De aici legătura e simplă, dacă mergi pe firul ideii:

Ai o **credință**, o viziune, un ansamblu de idei, rațiuni, sentimente, care fac parte din felul în care percepi lumea.

Credința și convingerile tale generează **încredere în sine**, sentimentul că te afli pe drumul tău și că evoluezi, că mergi „spre lumină".

Încrederea în sine îți conferă **curaj** pentru a **acționa**, acționând creezi o **transformare** care îți va genera noi credințe, înțelegere și mai multă încredere în sine... și se reia ciclul.

CREDINȚĂ → ÎNCREDERE ÎN SINE → CURAJ→
→ ACȚIUNE → TRANSFORMARE → NOI CREDINȚE

Așa că iată exercițiul: așează-te la o masă, scrie pe o foaie albă cele mai profunde convingeri ale tale, misiunea ta și drumul așa cum ți-l vezi. Te vei regăsi în fața sursei primordiale de încredere în sine, vei aprecia câtă ai în funcție de ezitările sau cursivitatea scrisului. Dacă nu ai nimic de scris, atunci răspunsul e mai clar."

Cristina Stoian, 28 de ani



„Gândindu-mă la încrederea în sine, mi-am amintit de o poveste:

La un moment dat, s-a organizat un concurs pentru broaşte. Ele trebuiau să urce o scară foarte înaltă. De îndată ce s-a dat startul, spectatorii sceptici au început să comenteze în tribune: „Acest lucru este imposibil. Broaştele nu vor reuşi niciodată să urce atât de sus!" Şi într-adevăr, la scurt timp după aceea, broaştele au căzut una câte una. Numai o broscuţă continua să urce nederanjată de toate descurajările celor care o priveau. Ba mai mult decât atât, chiar a reuşit să ajungă în vârf, spre uimirea tuturor. După ce a coborât de pe scară, jurnaliştii s-au năpustit asupra ei pentru a-i lua un interviu. Atunci s-a aflat că de fapt broasca era surdă.

Aşadar, câteodată este mai înţelept ca şi noi să rămânem „surde" la remarcile scepticilor şi ale criticilor. Cel mai probabil aceştia sunt lipsiţi de încredere în sine şi proiectează această carenţă şi asupra noastră, sau probabil simt că noi suntem pe cale de a realiza ceva ce ei nu ar putea şi, ca urmare, au tendinţa inconştientă de a ne trage în jos pentru a rămâne pe acelaşi nivel ca şi ei. Reuşita noastră i-ar pune faţă în faţă cu propriile lor limitări şi ei nu doresc evident aceasta.





Încrederea noastră în sine nu ar trebui să se bazeze pe nişte calităţi şi înzestrări imaginate de noi şi nici nu trebuie confundată cu aroganţa sau importanţa de sine.

Cunoaşte-te cât mai bine pe tine însăţi, descoperă cu cât mai multă obiectivitate calităţile tale native precum şi slăbiciunile tale. De aici poţi începe să clădeşti o stare de încredere în sine autentică.

Din experienţa mea, ceea ce ar putea ajuta foarte mult este stabilirea unor ţeluri (la început mici) şi realizarea lor. Este important însă ca acestea să fie realiste. Aşa cum succesele ne pot amplifica foarte mult, la început, încre-

derea în sine, la fel, eşecurile ne-o pot inhiba.

Din punctul meu de vedere, neîncrederea în sine este strâns corelată cu neîncrederea în Dumnezeu. Este ca şi cum ai spune că El a creat ceva imperfect sau ceva ce nu este suficient de bun.”

Orsi



„Îmi amintesc că atunci când eram copil, nu aveam nicio problemă legată de încrederea în sine sau în ceilalţi. Ce era mai important decât aceasta însă, era că aveam tot timpul senzaţia că Dumnezeu e prezent lângă mine, mă ascultă, mă înţelege şi mă protejează.

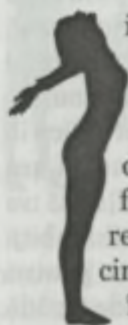
Când am mai crescut, am învăţat de la rudele mele că există o mulţime de reguli şi legi şi, pentru ca Dumnezeu să se bucure, eu ar trebui să le respect pe toate. Cum însă erau multe (în spiritul religiei ortodoxe), m-am străduit, însă aveam mereu senzaţia că nu fac suficient de mult şi de bine şi că, în felul acesta, Dumnezeu nu mă mai ascultă şi nu mă mai iubeşte ca mai demult, pentru că eu nu mă pot ridica la înălţimea regulilor şi legilor care trebuiau urmate. Şi am început să nu mai am încredere în mine, în special, şi să nu mai simt că sunt bine aşa cum sunt şi că merit să fiu iubită aşa cum sunt. Şi încetul cu încetul aceasta a devenit pentru mine o mare problemă, făcându-mă să fiu excesiv de timidă şi retrasă în relaţiile cu ceilalţi. Aveam senzaţia că nu mai sunt bună pentru nimeni, deşi mă străduiam în continuare din răsputeri.

A venit apoi o vreme când, întâlnind oameni care aveau o altă viziune despre Dumnezeu (şi anume că Dumnezeu este iubire, El este pretutindeni – şi nu că e undeva sus şi ne tot judecă pentru fiecare greşeală micuţă pe care o facem) mi-a revenit bucuria şi o parte din încrederea pe care o

aveam când eram copil. Însă anii în care am gândit despre mine că nu sunt suficient de bună au lăsat urme.

Apoi m-am îndrăgostit, dar nu am avut încredere că merit şi că pot să fiu şi eu iubită, gândindu-mă că e suficient ca eu să iubesc şi să fiu cât mai bună. Acest mod de a mă privi a dus în scurt timp la deznodământul pe care l-am gândit, şi anume, cel pe care-l iubeam nu m-a mai iubit. Situaţia acesta s-a repetat şi cu următorul om pe care l-am iubit, şi cu următorul...

Între timp am înţeles că nu am suficientă încredere în mine, neavând încredere că poate să-mi fie şi mai bine decât mi-a fost vreodată. Atunci am decis să acţionez şi să gândesc altfel. Am decis să opresc toate gândurile care îmi apăreau în minte cum că nu sunt bună şi nu merit. Şi, dacă mi-era mai greu să am încredere în persoana mea, m-am decis să am încredere în Dumnezeu, că El ştie mai bine ce am nevoie şi că, în mod sigur, El mă iubeşte.



Aceasta m-a făcut să descopăr lucruri interesante legate de viziunea mea obişnuită asupra fiinţei mele. Am înţeles că, de multe ori, m-am raportat la valoarea mea ca om şi ca femeie prin prisma aprecierii pe care o aveau ceilalţi faţă de mine (de exemplu: ca femeie mă vedeam frumoasă doar dacă cineva mă vedea aşa). Am realizat atunci că, în felul acesta, depind mereu de cineva şi am foarte slabe şanse să fiu fericită aşa cum îmi doresc (o fericire care să nu se schimbe după cum bate vântul sau după capriciile altor oameni). Am înţeles într-un anumit moment că tot ceea ce mi se pare frumos sau valoros la mine nu este datorat altcuiva, ci se află în mine şi evenimentele sau alţi oameni doar catalizează aceste lucruri.

Am constatat apoi că, atunci când acţionez cu încrederea că voi reuşi, de fiecare dată reuşesc. Datorită acestor experienţe (succese), atunci când ştiu că ceea ce doresc să

reuşesc e bun şi e necesar, îmi apare de multe ori o stare care e mai profundă decât încrederea obişnuită, un fel de stare pe care aş putea-o numi „de neclintit" şi care, pentru mine, reprezintă credinţa.”

Luminiţa



„Faptul că, începând cu adolescenţa, viaţa mea a fost marcată de o dorinţă puternică de transformare şi autoperfecţionare m-a făcut să fiu preocupată de a cunoaşte şi de a descoperi mereu mijloace şi metode cât mai eficiente care să mă conducă la realizarea de sine. Îmi doream să fiu o fiinţă desăvârşită, aşa cum în esenţă suntem cu toţii: fiinţe create după chipul şi asemănarea lui Dumnezeu. Încrederea în sine înseamnă de fapt pentru mine în primul rând încrederea în această esenţă divină din mine cu care îmi doream şi îmi doresc să mă identific neîncetat. Astfel, având în inima mea acest ideal, viaţa mi-a adus multiple experienţe din care am învăţat mult şi bineînţeles consider că încă mai am de învăţat.

La început, ca să am încredere în mine puneam accentul pe imaginea mea exterioară. Pe lângă obişnuita cochetărie feminină, făceam sport ore în şir aproape în fiecare zi (fitness, jogging, înot) dorindu-mi să obţin o armonie corporală cât mai aproape de perfecţiune. Astfel, puteam să fiu admirată doar de la o simplă privire, lucru ce mă făcea să mă simt foarte bine. Păream o persoană cu multă încredere în sine, veselă şi plină de energie. Însă ceea ce îmi hrănea mereu această stare era confirmarea celor cu care veneam în contact, care nu ezitau sa-şi exprime admiraţia faţă de felul în care arătam. A venit însă şi momentul când lucrurile s-au

complicat – o dată cu primele suferinţe emoţionale care mă împiedicau să eman aceaşi putere de atracţie. După multiple oscilaţii, suişuri şi coborâşuri relaţionale, am realizat faptul că totul este strâns legat de starea mea interioară, care se reflectă în exterior asemeni unei oglinzi, atrăgând în viaţa mea evenimente, situaţii, relaţii „pe măsură". De aceea am început să mă orientez mai mult spre o perfecţiune interioară, spre cultivarea unor calităţi ce vor putea dăinui cu adevărat, care nu vor dispărea cu trecerea timpului ci, din contră, vor da noi şi noi roade. Am ajuns astfel treptat la concluzia că pentru a obţine tot ceea ce îmi doresc şi pentru a fi fericită cu adevărat, e nevoie să obţin o stare de încredere în sine pe care nimic să nu o poată zdruncina vreodată. În ultima vreme, consider că am realizat paşi importanţi în această direcţie iar acum starea de încredere în mine nu se mai sprijină pe confirmările celorlalţi, ci pe propria mea simţire lăuntrică şi pe intuiţia mea, care este tot mai exactă. Îmi este foarte uşor acum să recunosc şi să trăiesc o astfel de încredere în sine autentică, atunci când îmi conştientizez echilibrul lăuntric, fericirea, mulţumirea de sine şi, nu în ultimul rând, atunci când simt că iubesc cu multă intensitate o altă fiinţă sau, de ce nu, tot ceea ce mă înconjoară.”

Mihaela, 31 de ani



Încrederea în sine este o calitate esențială pentru a avea o viață împlinitoare. Însă, din nefericire, majoritatea ne confruntăm cu carențe mari la acest nivel.

Încrederea în sine nu este nici tupeu, nici îngâmfare, nici atitudinea penibilă că ți se cuvine orice, nici infatuare, ci este acea „putere" care vine din conştientizarea tuturor comorilor care există în noi, din iubirea de sine, respectul față de noi înşine şi nu în ultimul rând din credința în Dumnezeu.

Dacă crezi că încrederea ta depinde de felul cum arăți, de cât eşti de frumoasă, inteligentă sau plină de alte calități, te înşeli. Poți vedea chiar în jurul tău femei deosebit de frumoase şi înzestrate, dar care paradoxal nu cred în ele însele, şi femei care aparent au foarte puțin, dar totuşi debordează de încredere.

La baza tuturor marilor succese, indiferent de domeniu, s-a aflat întotdeauna o încredere deplină în sine. Ştii ce te deosebeşte pe tine de toți aceia care au reuşit? Potențial, absolut nimic.

De multe ori poate te-ai păcălit spunându-ți că nu ai timpul necesar pentru a-l investi în dezvoltarea încrederii în sine, fiind mereu bombardată de numeroase alte lucruri aparent mai stringente: copii, familie, job etc. Însă, timpul şi energia investite în cultivarea încrederii în sine sunt direcționate implicit în îmbunătățirea calității vieții tale în general. Este ca şi cum ai spune: „Nu am timp să îmi fac viața fericită şi împlinitoare!"

Nu contează vârsta, statutul social, eşecurile cu care te-ai confruntat până in prezent, aspectul fizic, intelectul etc.; niciodată nu este prea târziu să îți dezvolți încrederea în sine şi să începi să îți valorifici potențialul extraordinar cu care eşti cu siguranța înzestrată.

Pe parcursul acestei cărți te vei familiariza cu diferite concepte, sfaturi, relatări şi exerciții care au menirea de a-ți revela complexitatea noțiunii de încredere în sine şi care deasemenea te vor ajuta să o trezeşti şi să o dezvolți şi în ființa ta.

Dă la o parte vălul iluzoriu al neputinței şi nevoia constantă de a primi aprobări din partea celorlalți pentru a-ți urma visurile şi descoperă că ascunzi în tine resurse nelimitate care te pot ajuta să trăieşti viața pe care ți-o doreşti şi pe care o meriți.



